¿LA MEDICINA ES LO MIO?



UNA GUIA PARA LOS CURIOSOS

SEBASTIAN CANTOR

¿La medicina es lo mío?

Una guía para los curiosos

Sebastian Cantor MD

Contenidos

Acerca del autor



Soy Sebastian Cantor, médico egresado de la universidad El Bosque de Bogotá, Colombia, 2019. Soy un apasionado por la literatura científica, los hábitos de vida saludable y del compartir conocimiento. Por esa razón escribí este libro, en el que te guiaré a través de mi experiencia sobre cómo es la carrera médica, y te mostraré con lujo de detalles cómo es la vida de un estudiante de medicina en la actualidad. Conocerás cómo funciona el sistema educativo médico y las claves para ser exitoso en tu pregrado.

Prefacio

Si en este momento te encuentras leyendo este libro, es porque probablemente tienes interés en hacer parte del gremio médico. Ya sea porque fue lo que soñaste toda tu vida, porque tienes familiares médicos o porque has oido hablar bien de la carrera. Sin embargo tienes la curiosidad y la necesidad de indagar más, acerca de cuales son los requisitos y retos que deberás superar para convertirte en un gran profesional. Bueno te tengo buenas noticias, ya que por medio de un esquema cronológico te llevaré conmigo através de toda la carrera médica, enfocándonos en las aptitudes, cualidades y puntos esenciales que debes tener en cuenta para formarte como un buen médico. Además de un plus, que son los relatos vividos de situaciones por las que yo pasé y que muy probablemente te enfrentarás como estudiante de medicina.

Capítulo 1

¿Porqué quiero ser médico?

Todos nacemos con dones y talentos, que indudablemente nos orientan con el tiempo hacia la profesión que ejerceremos. Algunos nacen con habilidades manuales y creativas, otros con habilidad analítica y razonamiento numérico; y estamos los que nos sentimos atraídos por encontrar el porqué de las cosas, y en cómo esto repercute en nuestras vidas y en nuestro cuerpo.

Sin embargo, gran parte de los estudiantes que terminan su último año de colegio, no están del todo seguros si esos dones y talentos serán el punto de partida para su éxito profesional; o si por el contrario pueden ser explotados como un hobby. Como el caso del típico amigo que es buen guitarrista, que duda si lo suyo es ser músico porque tiene una gran habilidad musical ó si debe dedicarse al derecho, porque es buen lector y se considera bueno para la resolución de problemas.

Si estás pasando por ese lío en tu cabeza, y no logras determinar qué talento puede ser profesión y que talento puede ser hobby, no te preocupes, yo también pase por la misma situación.

En mi último año de colegio (que es uno de los momentos de mayor presión en la vida del adolescente, ya que debes tomar una de las decisiones más importantes de tu vida, que es determinar tu futuro laboral) tuve un gran conflicto, sobre qué talento debía predominar para hacer de este mi profesión. Dado que disfrutaba mucho de las temáticas de biología y de bioquímica; pero también era muy bueno en el razonamiento numérico. Entonces no tenía claro si disfrutaría más mi vida como médico o como ejecutivo de finanzas. Así que decidí jugar a la suerte, por lo cual me inscribí en varias universidades para concursar a economía y a medicina.

Tenía planeado que me quedaría en la carrera en la que pasara la prueba de selección.

Pero al llegar el día de recibir los resultados de admisión, había sido admitido para ambas carreras.

Así que como ves ¡El plan no funcionó!

Por lo que ante la persistencia de mi indecisión tuve que ingeniar otra forma de tomar un veredicto. Y llegué a la conclusión de que debía involucrarme más en ambas carreras para así poder decidirme de una vez por todas.

Fue así que acudí a mi papá, quien me puso en contacto con personas que se encontraban ejerciendo profesionalmente en esas dos áreas.

A los pocos días me llevó a conocer el trabajo de amigos suyos como ejecutivos financieros. Allí presencié su ambiente y estilo de trabajo, donde la ambición, la competencia feroz y el dinero eran la prioridad; dejando de lado lo humano.
Luego me llevó a acompañarlo en su trabajo como médico oftalmólogo, donde la prioridad se encontraba en hacer bien su labor y en traer bienestar a las personas que acudían a él; vi lo agradecidos que eran sus pacientes y lo mucho que lo apreciaban por haberles dado una solución al problema que les quitaba la calma; el dinero en este caso era secundario; aunque en este trabajo si se ejerce con pasión y experiencia, la remuneración es bastante buena.

Así que realicé una lista de pros y contras por los cuales me inclinaría a cada una de las carreras. Llegando a la conclusión que mi talento estaba en ejercer una labor científica y de contacto humano, y que la labor como empresario podría realizarla algún día, como fuente de ingresos pasivos. Aquí te comparto mi tabla de pros y contras de medicina (tabla 1). Si consideras que debes sumar o restar algún detalle hazlo. Lo importante es que tu veas cómo está tu balanza de afinidad por la carrera (es decir si tienes más pros o más contras), así irás dilucidando qué tan compatible eres con ese perfil profesional.

Tabla 1

Pros	Contra
- Enfoque hacia las ciencias - Contacto humano - Múltiples formas de ejercer (gran variedad de especialidades) - Aprendizaje contínuo - Actuar como consejero, educador y guía - Bastante oferta de trabajo - Posibilidad de enfoque investigativo	- Demandante de tiempo - Requiere trabajo nocturno (en algunas ocasiones) - Carrera bastante larga - Riesgo de ser demandado por intereses económicos del paciente

Si después de examinar la tabla anterior te sientes más seguro de querer ser medico, quiero que profundices en 4 puntos que son esenciales para concretar tu decisión.

Primero: Conoce tus habilidades (tabla 2). Analiza con cuales te identificas.

Tabla 2

Habilidades
- Eres bueno en ciencias y química - Eres curioso y quieres encontrar el agente causante de cualquier suceso - Eres buen lector - Eres un buen comunicador - Eres Organizado - Eres paciente - Te preocupa el bienestar del otro - Te gusta ayudar a quien no se encuentra bien - Sabes entender al otro

*Si señalaste más de la mitad de los ítems, hay una alta probabilidad de que tu perfil se ajuste con el de un estudiante de medicina.

Segundo: Profundiza y mucho, sobre el funcionamiento de la carrera. Estudia los pensum (tabla 3), conoce personas que la estén ejerciendo y analiza su accionar en el trabajo (tabla 4).

Tabla 3

Analiza el Pensum
- Intensidad horaria - Carga académica por semestre - Materias - Método evaluativo - Asociaciones institucionales (hospitales asociados)

Los pensum fácilmente los puedes encontrar en las páginas web de las universidades, cada pensum es diferente, así que te invito a que diseñes una tabla 3 para cada universidad de la que estés interesado. No tengas pena de hablar o de expresar tus dudas con otras personas, ya que solo así podrás escuchar sus experiencias en la carrera. Por eso acércate a algún familiar o amigo que ya sea profesional en ese área para que te dé un panorama más claro sobre cómo es ejercer esa carrera.

Tabla 4

Analizar los otros en su práctica	
Estudiantes	Profesionales
- ¿Cómo se siente en su carrera? - ¿Qué es lo que más le ha gustado? - ¿Cómo es su método de estudio? - ¿Tiene vida social? - ¿Hay algo con lo que no se sienta cómodo?	- ¿Cómo es el lugar donde trabaja? - ¿Cómo es el ambiente de trabajo? - ¿Se siente satisfecho con su trabajo? - ¿Su trabajo le da tiempo para compartir con su familia? - ¿Que ha logrado con su título profesional?

T**ercero:** No pongas el dinero como prioridad. El dinero es necesario, sin embargo la mejor motivación es disfrutar de lo que haces al día a día. Trabaja porque te sientes a gusto ¡No por el dinero! El dinero llegará, mientras disfrutes lo que haces y te reinventes con nuevas ideas. Esto lo digo porque hay personas que estudian medicina porque creen que les asegurará mucho dinero, y sí, es una de las carreras con mejores salarios, pero llegar a recibir esos salarios no es tan fácil como parece. Si tu motivación es el dinero vas a chocarte contra un muro, ya que cuando estés en la carrera te darás cuenta que si quieres tener un gran salario no bastará solo con hacer los 6 años de pregrado, también

deberás hacer más de 3 años de posgrados además de unos años en subespecialidad. Y aún así, deberás trabajar para ganar experiencia y ser reconocido en la especialidad en la que trabajes, lo cual puede tomarte otro par de años. En definitiva, serán más de 10 años de puro esfuerzo para que empieces a ganar lo que esperas.

Así que si buscas dinero, creo que algo que deberías tener es paciencia, y en exceso. Porque el dinero no te llegará por montones del día a la mañana.

Y con el tiempo la tolerancia a la frustración será cada vez más difícil de llevar.

Por eso es que encuentras personas que se cambian de carrera o profesionales que no disfrutan su profesión, y la razón es que ellos nunca tuvieron un motivo claro para estudiar, lo hicieron pensando en las grandes retribuciones que habían escuchado que podían recibir. Así que te invito a que descubras tus motivaciones y las establezcas como el motor que te mantendrá a flote en los buenos y malos momentos.

Cuarto: tómate tu tiempo para analizar las variables, no te precipites a tomar la decisión. Debes estar seguro de tu

elección, porque de ella depende tu felicidad en tu labor profesional. Como te mostré anteriormente, investiga las carreras que te llamen la atención, solo así podrás saber cuál se ajusta más a tus gustos y capacidades. Eso sí, quiero que tengas en cuenta el mercado laboral, ya que para algunas carreras el mercado está saturado y difícilmente conseguirás trabajo o un salario justo al graduarte. Y dos, que esa carrera te permita crecer como profesional, no estudies por tendencias. Con esto me refiero que cada año hay una carrera de moda, gracias a programas de televisión, apps de entretenimiento, entre otras.

En mi época estuvo de moda la criminalística como carrera, dado por la diversidad de series de televisión de detectives y sus aventuras. Muchas personas optaron por esa opción, una carrera de más o menos 1 año. Y cuando se formaron se dieron cuenta de tres puntos. Primero la contratación en gran parte la debían hacer con entes gubernamentales, segundo el trabajo no era tan excitante como el de las series de televisión (como sabes, en las series de TV todo lo exageran, y un mismo personaje puede cumplir varias funciones o tener múltiples profesiones a la vez, un poco surreal y fantástico), y tres el salario y la posibilidad de crecer en la profesión es limitado.

La razón de la inconformidad de algunos, desde mi punto de vista ¿Cuál fue?
Fue que se dejaron llevar por tendencias y no investigaron cómo era la vida de un profesional en ese campo. Al escoger una carrera, no solo debes tener talento y gusto para aplicarla, sino también debes ser estratégico, para poder explotarla al máximo y que esta te lleve hacia el éxito que estás buscando.

Y si finalmente te decidiste por medicina ten en cuenta que es una carrera en la que siempre encontrarás oferta laboral, con la posibilidad de tener varios contratos a la vez. Eso sí a cambio de gran parte de tu tiempo.

Adicionalmente podrás trabajar de forma particular (es decir siendo tu propio jefe), ofreciendo tus conocimientos y habilidades; desde asesorías y formulación de tratamientos en un consultorio, hasta ofrecer soluciones quirúrgicas. Esto de la mano de la especialidad en la que te enfoques. Ya que cada una te dará un campo de acción diferente. En la actualidad existen alrededor de 50 especialidades, y cada una de esas especialidades tiene sus ramas de sub-especialidad. Entonces cómo puedes ver las opciones con la medicina son ilimitadas y van aumentando a medida que va creciendo la industria tecnológica y científica.

Solo no olvides que es una carrera que exige mucha lectura y mucho tiempo de práctica, por lo que debes ser muy persistente y tener tus objetivos claros.

Así que ya decidiste concursar para la carrera de medicina.... Bueno entonces continuemos en nuestro transcurso por la carrera. Te relataré un par de anécdotas y te daré unos cuantos tips para que la disfrutes al máximo.

Capítulo 2

Primer año de Medicina

Una vez decidido por la carrera vas a tener en mente que entrarás al pregrado más largo de toda la universidad, que consistirá de 3 años de básicas y luego 3 años de clínicas para finalmente convertirte en médico, ¡Todo un reto! (esta distribución es el esquema más usado por las universidades aunque también hay algunas que ofrecen 4 años de básicas y 2 años de clínicas. En definitiva son 6 años de carrera o más, dependiendo el país donde residas).

Lo primero que debes hacer, es inscribirte por lo menos en 3 universidades diferentes. Te lo digo porque medicina es de las carreras más concurridas y por ende con mayor competencia para conseguir un cupo. Si puedes busca cursos preparatorios para las pruebas teóricas; hay unos muy buenos que te orientan hacia los temas más preguntados, por esta razón si encuentras uno de estos cursos inscríbete y hazlo, así llegarás más preparado a las pruebas.

El día de la prueba desayuna bien, llega a tiempo y no olvides llevar un lapicero de sobra. Responde la prueba de forma esquemática, deja las preguntas difíciles para el final. Lo importante es contestar el mayor número posible de respuestas de forma acertada. Al terminar la prueba, anota en tu celular o un papel, las preguntas que te hicieron dudar. Y al llegar a casa estudia esos temas, ya que puede que sean preguntadas en las pruebas de las otras universidades.

Unas semanas después de la prueba teórica, recibirás un email que te confirmará que fuiste admitido para la siguiente fase, que es la entrevista. Para esta fase también hay una estrategia. Y por supuesto yo te la voy a explicar.

Primero apréndete el pensum, la razón social y los reconocimientos que tenga la universidad, ya que los enunciarás como cualidades positivas que te impulsan a hacer parte de su programa.

Segundo lee noticias y actualízate sobre temas de salud pública en tu ciudad o país, a veces se hacen modificaciones en la legislación sobre el sistema de salud, o también sobre enfermedades que sean de preocupación pública en el momento (como el caso del COVID-19). Ya que probablemente te podrán pedir tu opinión al respecto.

Tercero el día de la entrevista debes ir bien arreglado, con confianza en ti mismo, transmite tu seguridad y motivación de hacer parte de su programa de medicina. Lo que generalmente te preguntarán es: tu pensar ético y moral, tus motivos para incursionar en la carrera, cómo tú evalúas tus cualidades y defectos, y cómo es tu vida cotidiana. Te sugiero que evites mentir, ya que generalmente entre los entrevistadores hay un psiquiatra, psicólogo o psicoanalista; ellos estarán analizando cada palabra y cada gesto que hagas. Solo relájate y sé simpático.

Pasados unos días recibirás otro email que confirmará que fuiste admitido a la universidad. ¡Qué alegría lo conseguiste! Esto hay que celebrarlo, por eso necesitas despejar tu mente y dejar de lado la ansiedad y preocupación por entrar a la carrera. Tómate un día libre para divertirte con tu familia o amigos. Necesito que te recompenses por este logro.

Por último no olvides que los recibos de inscripción y pago tienen una fecha de caducidad. Resuelve esas tramitaciones con tiempo.

Primer día de Facultad

Todo empezará desde la noche anterior, en la cual procurarás ir a la cama temprano, ya que necesitas por lo menos 6 horas de sueño para levantarte con la mejor energía.
Al despertar no olvides tomar un baño y desayunar. Si vives lejos de la universidad investiga unos días antes, mediante Waze o Google Maps cuánto tiempo tardarás en llegar en los horarios matutinos, que generalmente son los que más tránsito tienen, ya que todo el mundo sale a trabajar en esa franja horaria. Si debes tomar bus o metro, investiga sus horarios de partida y llega por lo menos 5 minutos antes a la estación donde lo tomarás.

Si vas en tu propio carro, no olvides llevar un dinero extra para gasolina y estacionamientos; te recomiendo que unos días antes investigues, qué lugares cercanos ofrecen el servicio de estacionamiento, y cotiza en cada uno las tarifas diarias y mensuales, para que puedas escoger la opción que mejor se ajuste a tu presupuesto.

Al llegar a la universidad todo será imponente y majestuoso; bastante amplio a comparación del colegio. El primer reto que tendrás será encontrar el salón dónde se dará la introducción al programa.

Como será un nuevo entorno puede que te tome un tiempo encontrar la sala de aula indicada, lo cual te puede hacer susceptible de bromas de estudiantes antiguos que se quieren divertir con tu desorientación; a este tipo de bromas se les llama primiparadas, por eso ¡Mantén los ojos bien abiertos! No quieras convertirte en una de sus víctimas.

Una vez has llegado al salón, te encontrarás con una amplia variedad de desconocidos, empezarás a hacer nuevas amistades, a escuchar sus historias y el porqué de cada uno de estar sentados a tu lado iniciando esta carrera. Este día recibirás la introducción a la carrera por el docente a cargo y te será entregado el esquema de trabajo del semestre, el cual contiene el cronograma y modo evaluativo de cada área de conocimiento.

Al finalizar esta jornada debes tomar otra decisión importante, y es ponerte manos a la obra y empezar a estudiar la lista de temas entregados en la mañana; o irte con el grupo de amigos que quieren ir a celebrar el primer día como universitarios.
Puede que suene divertido querer celebrar porque empieza un nuevo reto pero ¡Piénsalo bien! Acabas de iniciar la carrera el día Lunes y a las 4 de la tarde ¿te ves en fiesta

tomándote unos tragos?. Además recuerda que tienes madrugar a clases al día siguiente. ¿Se podría esperar al viernes no?

Algo que quiero que sepas es que, es muy común el consumo de sustancias (alucinógenas, alcohólicas, entre otras) entre los estudiantes universitarios; esto se debe a que creen que tienen más libertades, más problemas, muchas frustraciones por afrontar, entre otros argumentos para recaer en hábitos que no son saludables. Así que depende de ti, determinar qué tipo de estudiante quieres ser.

Primer año

Si fuiste buen estudiante en los últimos años de colegio, tendrás bases sólidas para este año, ya que estudiarás la bioquímica básica para el funcionamiento celular, junto a su estructura y ciclos de desarrollo.

Si no te sientes preparado, te sugiero que cuando sea posible revises las fases reproductivas de la célula, bioquímica enfocada en la estructura celular y cómo funciona el ADN. Esta información la encontrarás con facilidad en google o en videos didácticos de youtube.

Ya iniciada tu carrera verás que el enfoque de este primer año será teórico, por lo que todos los días estarás en un salón en clase. Por esto me gustaría compartirte unas cuantas recomendaciones técnicas que te ayudarán a que lleves un buen desempeño.

Primero en la medida de lo posible procura usar bien tu tiempo libre y leer algo sobre el tema que será tratado al día siguiente, de esta forma llegarás más atento y dispuesto a la clase.

Segundo, en el momento de la clase procura tomar los asientos que se encuentran de la mitad hacia al frente, esto te evitará distracciones o que te quedes dormido; además de que entre mas lejos te encuentres más difícil será ver las diapositivas del docente (Dato: hoy en día la mayoría de clases son dictadas de forma secuencial con presentaciones de powerpoint, muy pocos usan el tablero. Así que si tienes problemas de visión, es mejor que corras por los primeros puestos). No olvides que es útil que tomes nota de información diferente o complementaria a la que leíste previamente; ten en cuenta que si tu letra no es muy buena, tienes la opción de usar tu computador o tablet para redactarlas de una forma más clara. Te sugiero que no te

pongas a tomarle foto a todas las diapositivas del profesor, ya que es muy improbable que las revises o que le encuentres un orden después; lo mejor es pedirle el archivo al profesor para tenerlo de guía (ya sea por USB o correo), en caso que quieras repasar el tema con esa información.

Tercero, no te recomiendo que tomes el hábito de estudiar con apuntes ajenos, ya que cada quien tiene su propio sistema de recolección de información, y puede que lo que pidas prestado no se adapte al tuyo y no entiendas completamente el tema.
Atención, no estoy diciendo que no pidas apuntes, pero si sugiero que te limites a solicitarlos solo cuando te ausentes y no puedas acudir a clase. Otra opción muy útil en caso que faltes, es programar una breve cita con el profesor en la facultad; donde él según su disponibilidad de tiempo podrá orientarte sobre el tema en el que quedaste perdido. Créeme a la mayoría les encanta ver tu interés en la materia y les placerá orientarte.

Cuarto te sugiero que mantengas tu sistema de estudio como una rutina constante, ya que es muy arriesgado esperar al último día del examen para preparar la lista entera de temas.

Conocí compañeros que caían en este vicio cuando la materia no les gustaba mucho; y eran el típico estudiante que llegaba al examen con apenas 3 horas de sueño y dos tazas de café, porque pasó la noche entera leyendo; no puedo negar que algunos lograban pasar sus exámenes, pero la estimación de éxito con esta forma de estudio era de un 30%. Además de los riesgos para la salud que conlleva un mal hábito de sueño, sumado al exceso de uso de estimulantes como el café, el té y los energizantes.

Yo mismo presencié las consecuencias de estos malos hábitos, cuando un amigo estuvo toda la noche estudiando para el examen final de biología celular, no durmió más de 2 horas, y en la mañana siguiente antes de dirigirse a la universidad tomó una taza grande de Té verde. Y justo antes de entrar al examen se bebió una botella de bebida energizante; al terminar el examen tuvimos que acompañarlo al servicio de urgencias médicas ya que se encontraba con dolor en el pecho, mareo y agitación; allí se le realizaron pruebas de laboratorio y se encontró que había ingerido una cantidad de sustancias estimulantes bastante significativa (Dato médico: El Té verde y Las bebidas energizantes tienen gran variedad de sustancias químicas, principalmente xantinas, que entre sus efectos está aumentar la contractilidad cardiaca, entonces ya te podrás imaginar lo que puede hacerle al corazón si se ingiere a

altas dosis), a él le ocasionó una taquiarritmia cardiaca (es decir aceleró su ritmo cardíaco por encima de lo normal), afortunadamente con el manejo médico logró recuperarse y salir el mismo día. Eso sí, posterior a su estabilización se le recomendó evitar hacer estos cócteles energéticos para mantenerse despierto y activo.

Por ende, lo mejor que puedes hacer para evitarte estos inconvenientes es estudiar, hacer tus trabajos y deberes a tiempo.

Quinto estudia con pasión y con la visión de que esos contenidos que te están enseñando los podrás usar a futuro como profesional, evita estudiar solo por la calificación, ya que la memoria reciente e intermedia es traicionera. Construye un método que te permita adquirir memoria a largo plazo y dos, que sea mecánico, esto significa que desarrolles la facilidad de hacer asociaciones entre conceptos para así poder tomar decisiones de forma más rápida y objetiva cuando estés en el campo laboral.

Ya teniendo en mente estos 5 puntos, vas a organizarte y vas a crear una rutina diaria, que incluya tiempos de estudios, tiempos de ocio y tiempos de necesidades cotidianas.

Lo que se resume en que generalmente estarás en clase de 7 de la mañana a las 4 de la tarde. Teniendo a veces espacios entre clases de 15 minutos hasta 2 horas, que podrás usarlos para comer, compartir con tus amigos o estudiar por tu cuenta. Recuerda que tienes una biblioteca a tu disposición, donde podrás leer con tranquilidad y repasar para tus exámenes.

En cuanto al tema de alimentación, explora los restaurantes cercanos, puede que haya uno que sea de tu preferencia, en cuanto a sabor y precio.
Aunque también hay la posibilidad de que lleves tu comida en recipientes, muchas personas lo hacen, ya que en las cafeterías podrás encontrar microondas para calentar tu almuerzo.
Eso sí, evita las comidas rápidas, porque como lo dice su nombre son para urgencias; como cuando te quedaste estudiando con tus amigos en el descanso y quedan menos de 15 minutos para que inicie la clase.
Yo sé que el sabor de las comidas rápidas puede ser agradable, sin embargo el contenido nutricional es bajo, la cantidad de grasas es alta y la posibilidad que te predisponga al acné es aún mayor Así que en la medida de lo posible trata de comer balanceado.

Al finalizar el día de clases sobre todo en este primer año tendrás más plasticidad de horario, ya que las temáticas no son muchas ni tampoco son tan complejas. Entonces fácilmente podrás integrarte a algún equipo universitario, ya sea deportivo o musical. Lo importante es que al llegar a casa tengas por lo menos, más de 2 horas de estudio autónomo, adicional al que ya tuviste en la universidad.

Por esta misma plasticidad de horarios te invitarán a varias fiestas y reuniones de tu grupo de facultad como de otras carreras. Corre por tu cuenta administrar bien tu tiempo y con mesura decidir cada cuánto y a cuales reuniones irás, porque en el entorno universitario encontrarás fiestas casi que a diario. Así que puedes ir a una reunión cada 15 días o una vez al mes después de exámenes por ejemplo. Ya que tampoco es bueno que te limites solo al estudio, eso solo te llevará al aislamiento y a que te acostumbres a que tu carrera consuma tu vida. Los humanos necesitamos momentos para pasarla bien en compañía y olvidarnos de la rutina.

Lo esencial que debes aprender de este primer año como estudiante es, tener tu propio sistema de estudio y tener resiliencia cuando no tengas éxito en una prueba, lo cual deberá impulsarte a pulir ese método y superarte. No te

compares con tus colegas, si tienes uno que es muy bueno en una materia estudia en conjunto con él. ¡Las amistades no sobran! Cada compañero es un mundo diferente del cual puedes aprender y también aportar.

Capítulo 3

Años de Básicas

Después del primer año, siguen otros 2 años en los que continuas en la universidad aprendiendo gran parte de las ciencias de la medicina, entre las cuales están embriología, genética, inmunología, farmacología, fisiología, microbiología, histología, patología, anatomía y semiología.

En estos dos años entenderás los principios de la medicina y adquirirás todos los conocimientos para cuando llegues a las clínicas. La carga horaria y académica es bastante alta, por lo que en esta etapa debes exigirte aún más. Ya que es en este punto de la carrera en donde los estudiantes pierden más asignaturas y se ven obligados a repetir el semestre. Es muy común que se sufra de burn-out en esta etapa por el grado de dificultad y exigencia.
Por lo que un buen apoyo familiar y de tus amigos puede ser útil para que tomes de nuevo el impulso para reorganizarte y seguir trabajando fuerte.

Pero no todo es preocupación, sin duda alguna es un periodo de múltiples sorpresas y nuevos conocimientos; tales como los que tendrás en los laboratorios de microbiología e histología, en los que aprenderás cómo se toman las muestras de los tejidos y cómo analizarlas en el microscopio; o en las prácticas de anatomía en las que aprenderás a disecar un cadáver y conocer cada mínimo detalle de la estructura del cuerpo humano.
Y por otro lado, en semiología empezarás a entrenarte en cómo abordar un paciente y cómo examinarlo según tu sospecha clínica.

Dada la carga elevada, te recomiendo que conozcas muy bien cada docente y cada clase en cuanto a su sistema de enseñanza. Ya que hay profesores que tienen muy buena habilidad para hacerse entender y explicar sus ideas, pero hay otros que simplemente exponen sus diapositivas; una trampilla que te propongo para este caso, es conocer aquellas clases en las que sientas que el aporte de esta, es igual a lo que encontrarías en el libro, por lo que podrías disponer de ese tiempo para estudiar el tema a solas con tus métodos. No tiene nada de malo que lo hagas, ya que lo importante es que aprendas.

En cuanto a relaciones con tus compañeros, hay que decir que después de 2 años de convivencia, ya eres más selectivo con respecto a las personas con las que te sientes compatible, en relación a gustos y modo de estudio. Es fundamental que te sientas cómodo e identificado con tu núcleo social, ya que entre todos se pueden ayudar a tener éxito en cada una de las materias de la carrera. Es por esta razón que si tú eres en exceso competitivo, te recomiendo hacerlo con humildad, porque de lo contrario alejarás a los que te rodean y difícilmente tendrás su apoyo en los momentos difíciles de la carrera.

Más bien trata de ser aquel amigo que escucha, que sugiere y que aconseja cuando necesario, no te exaltes por tus altas calificaciones ni te compares con otros.

Conoce muy bien cuál es el método de estudio que mejor te funciona, ya que existen muchos, y puede que tus amigos no se sientan cómodos con ciertas técnicas que uses. Como en mi caso que prefiero estudiar a solas y en silencio, tomando nota de lo más relevante, y al finalizar hacer una auto-explicación del contenido estudiado; para después reunirme con mis amigos y debatir el tema.

Ten en cuenta que hay personas que prefieren leer en sitios ruidosos o con música, otros prefieren estudiar mediante videos (Dato: actualmente existen varias plataformas virtuales gratuitas y pagas, que ofrecen contenidos puntuales de conceptos básicos de medicina) y otros que prefieren estudiar en grupo mediante la lectura y la narrativa. Lo ideal es llegar a un acuerdo contigo mismo sobre cómo estudiar y compartir tu conocimiento con otros.

Al final de este periodo (la mitad de la carrera) en el que ya has adquirido gran cantidad de conocimientos, es sustancial que comiences a esquematizar un proyecto de investigación o tesis, que puede ser obligatorio para algunas instituciones o de carácter voluntario para otras. Realizar un estudio, estando en la universidad y teniendo los profesores a tu disposición es lo más estratégico que puedes hacer, ya que aprenderás a cómo diseñarlo, cómo recolectar la información y lo más importante publicarlo en una revista científica.

Es esencial que te concentres en él, y te pongas manos a la obra para estructurarlo y desarrollarlo; ya que si dejas pasar el tiempo, difícilmente conseguirás dedicarte a investigar y reunirte con tu tutor cuando entres a clínicas.

Una recomendación fuerte que te hago es que seas muy cuidadoso escogiendo tu grupo de investigación, en caso tal que lo hagas en grupo. No querrás llevar toda la carga del trabajo mientras los otros se quedan mirando.

Si pasaste estos tres años siendo consciente de lo que estudiaste y disfrutando cada experiencia; de aquí en adelante todo va ser aún más divertido, ya que la carga académica disminuirá, y empezarás a aplicar todo lo aprendido.

Capítulo 4

Clínicas

Al fin estás en el hospital a tiempo completo. Qué gratificante se siente ¡Cada vez más médico! Y al igual que el primer día de carrera, vuelves a tener la sensación de timidez y emoción; pero esta vez es por el hecho de que te cuestionas: ¿Cómo abordaré al primer paciente?, ¿cómo desarrollaré mi historia clínica?, ¿mi fórmula médica estará completa?, ¿será que le solicito este examen?.
Además del temor de tener que presentarle el paciente al médico especialista de la forma más ordenada posible.

Esas primeras historias clínicas serán todo un ritual, ya que las harás de una forma muy detallada, ciñéndote a tus conocimientos de semiología. Comenzando con el examen cefálico hasta los reflejos de la planta del pie. Cosa que con el tiempo irás adaptando, según las prioridades del caso del paciente.

En este momento te estarás preguntando ¿Cómo es la vida de un estudiante de medicina cuando comienza a realizar

sus prácticas en el hospital?

Bueno tengo que decirte que tu aprendizaje será bastante autónomo, sin embargo depende del médico encargado de tu rotación, que tanta guía académica te proporcione. Generalmente el hospital en el que tendrás tu práctica será uno de tercer nivel, es decir un hospital con una amplia variedad de especialidades, servicios de hospitalización y quirófanos; que irás conociendo en estos dos años de clínicas.

Primero empezarás por los servicios hospitalarios, conociendo como funciona el sistema de urgencias y su accionar inmediato, junto con el servicio de hospitalización de medicina interna, donde verás las principales enfermedades a tu merced para análisis y estudio; tales como neumonías, diabetes e hipertensión arterial no controladas, fallas cardiacas e infartos cardiacos.

Aquí trabajarás codo a codo con estudiantes de otras universidades con los cuales podrás compartir conocimientos y formar nuevas amistades. También serás de gran ayuda para el médico interno (o estudiante de último año), ya que las cargas puestas en él tienden a ser altas; así

que podrás ayudarlo recogiendo resultados de laboratorios urgentes por ejemplo.

Ten en cuenta que como estudiante, en un día verás un valor máximo de hasta 5 pacientes; los cuales tendrás que examinar, analizar su evolución, presentarlo al especialista y finalmente redactar todo el análisis en la historia clínica.

Debo recordarte, que siempre lleves contigo todos tus equipos (fonendoscopio, tensiómetro, pulsioxímetro...) para donde vayas, ya que no sabes cuando los puedas necesitar; de preferencia cárgalos en una mochila pequeña o un estuche fácil de llevar, ya que los bolsillos de nuestras batas son de muy fácil acceso para pacientes y familiares, por lo que es probable que si dejas algún objeto personal en alguno de estos bolsillos se pierda.

Estando en hospitalización también pasarás por otros servicios de especialidades clínicas, tales como neurología, gastroenterología y nefrología, donde te enseñaran sus bases y complementos para tu práctica. Dependiendo de la organización del hospital en el que te encuentres se determinará si realizas turnos nocturnos o no. En los turnos de noche llegas a las 7 pm y estás atento a los pacientes que quedaron con exámenes pendientes o en vigilancia por

complicaciones; si tienes la oportunidad descansa y pide algo de comer, ya que a las 7am tienes que acompañar la revista y comentar los cambios sucedidos durante la noche; después de esto si podrás ir a tu casa a dormir (Dato: en Colombia hay leyes que prohíben la explotación laboral y largas jornadas de trabajo en el campo hospitalario, por lo que no es común que te den cargas horarias superiores a 24 horas, y si lo hacen, los encargados de la distribución del personal pueden ser sancionados).

Ya cursado tu período de hospitalización, entrarás al servicio de las áreas quirúrgicas, en el que pondrás a prueba tus habilidades manuales; mediante la atención de heridos en el servicio de urgencias y acompañando intervenciones en el quirófano. Es importante que previo al inicio de tus actividades quirúrgicas entrenes muy bien cómo suturar y cómo anudar, ya que esto te dará más seguridad a la hora de abordar tu paciente (Dato: puedes encontrar buen contenido en YouTube y experimentar con piel de cerdo que consigues en la carnicería o con modelos de práctica que los consigues por internet). Aprende las técnicas quirúrgicas básicas de cada procedimiento y discútelas con el cirujano para que durante las cirugías te dé la oportunidad de participar en la intervención, ya sea cerrando la pared

abdominal, suturando la piel o hasta colocando tubos de tórax.

Dentro de la rotación quirúrgica también conocerás cómo funcionan los quirófanos de ortopedia, neurocirugía, cirugía vascular entre otras; en las cuales puedes ofrecerte de ayudante voluntario. La mayoría de especialistas con gusto te guiarán durante la intervención, eso sí te advierto que podrás estar de pie de 1 a más de 5 horas en la misma posición (Dato: en la mayoría de cirugías, el cirujano está de pié), por lo que sugiero que uses zapatos cómodos y medias compresivas. Esta fórmula disminuirá el cansancio que sentirás al llegar a casa.

• • • •

En el segundo año de clínicas comenzarás por el mundo de la ginecología y la obstetricia. En el cual la carga horaria es bastante elevada. Dado el volumen tan alto de mujeres embarazadas que acuden al hospital. En mi caso, yo llegaba a las 6 de la mañana y salía a las 6 de la tarde sin haber parado un solo segundo, a excepción de la hora de almuerzo. Sin contar los días de turno en los que volvía a ver la luz del sol hasta el otro día (eran turnos de 24 horas eternos, y sí ya sé que te dije que es ilegal hacerlos de esa

cantidad de tiempo, pero nuestro grupo realizó una negociación con el director de servicio; que consistía en que en vez de hacer turnos de solo 12 horas cada 3 días, hiciéramos turnos de 24 horas cada 6 días).

Un detalle que debo destacar es que en este servicio aprenderás mucho de la actividad práctica, cómo determinar si la embarazada se encuentra en trabajo de parto, hacerle seguimiento al trabajo de parto (mediante el tacto del cuello uterino, monitoría fetal, fetocardia y demás), ó aprender a usar la ultrasonografía para determinar la edad del feto y su frecuencia cardiaca.
Y por supuesto atender partos y acompañar cesáreas (a pesar que en las películas se vea sencillo, este es un procedimiento delicado y que requiere de técnica para que el bebé nazca sano y que la madre no sufra complicaciones).

Posterior a la rotación de ginecología, entrarás a pediatría, donde encontrarás servicios muy bien organizados con los pacientes más juiciosos y obedientes que hayas conocido.
Y quiero destacar que también es uno de los servicios en el cual los especialistas son sumamente entregados a la academia; en esta rotación, solíamos tener tres revisiones de tema al día. Una en la mañana (6 am), otra antes del almuerzo y la última en la tarde.

Estos son espacios únicos que debes aprovechar, ya que en el año que viene como médico interno, no habrá mucho tiempo para acudir a todas estas revisiones. Por esa razón debes leer la información necesaria para poder mantenerte participativo en los temas del día siguiente.

Otro detalle que debes saber es que no siempre vas a estar en el mismo hospital, ya que dependiendo de los convenios de tu universidad, tendrás la oportunidad de aplicar en diferentes espacios, unos con más recursos que otros. Esto te dará el beneficio de practicar en un sitio de práctica cercano a tu casa, ahorrandote largos trayectos después de un día de arduo trabajo; además de compartir con distintos equipos de trabajo.

Por mi lado, mi universidad me permitía escoger un hospital diferente cada 6 meses. Por lo que decidí hacer el primer año de clínicas en un hospital y el segundo en otro diferente. ¿Porqué lo hice? Porque para mí, vale la pena experimentar con nuevos entornos y aplicar en diferentes modelos de trabajo, no solo quedarme en una zona de confort (que en este caso sería hospital en el que ya estás adaptado y conoces todo), sino aventurarte.

El primer hospital en que estuve era 100% público (la mayoría de los servicios son cubiertos económicamente por el estado) en donde la población es más vulnerable, y no hay tantos recursos médicos para el diagnóstico y tratamiento de enfermedades, por lo que debías trabajar con los recursos disponibles y aveces hasta remitir el paciente cuando un examen fuese de carácter urgente.

El segundo se trataba de un hospital semiprivado (el estado cubre un porcentaje de los servicios ofrecidos, y el excedente lo costea el paciente o seguros particulares); por ende el hospital tenía más recursos, y contaba con gran variedad de sistemas para el diagnóstico y abordaje de enfermedades.

• • • •

En el último mes de clínicas tendrás que ir a uno de los lugares más crudos, y es Medicina Legal; donde te enseñarán a aplicar los procesos de peritaje, a dar asistencia médico legal a víctimas de agresiones, e interpretar las causas de muerte en cadáveres (Dato: generalmente son muertes de tipo violentas, como accidentes de tránsito o asesinatos).

Algo que te puedo afirmar es que no hay olor igual al que experimentarás en este lugar. Los aromas de la descomposición de los cadáveres son bastante fuertes. Pero es un precio justo a pagar, ya que con seguridad va a ser la primera vez en la que diseques un cadáver fresco (algunos de apenas 2 días de deceso), a diferencia de los que veías bañados en formol de más de 2 años en el anfiteatro de la universidad.

Finalizado tu periodo de clínicas, te darán un corto tiempo de vacaciones antes de iniciar el internado.
A mí me dieron solo 1 semana de vacaciones. La cual aproveché para descansar y visitar a mi prima en Panamá, donde despeje mi mente y me olvidé del hospital por unos días. Así que en caso que te den vacaciones, deja de lado el estrés de las obligaciones del hospital y disfruta esos días al máximo, para que puedas llegar renovado al internado.

Capítulo 5

El Internado

Consumado el corto tiempo de vacaciones, se da inicio al internado, todos están emocionados por su último año de pregrado. Y definitivamente será el mejor año de todos, por eso te contaré con lujo de detalles cómo fue mi experiencia. Aunque primero debes saber que el internado en pocas palabras es un repaso más incisivo de la gran mayoría de rotaciones clínicas que tuviste (principalmente medicina interna, cirugía, pediatría y ginecología), y esta vez serás tú quien esté a cargo de los pacientes y los estudiantes, respondiéndole directamente por los cambios e imprevistos en el servicio al especialista.

Como ya me conoces, escogí un hospital diferente a los que había estado antes; esta vez entré a uno conocido por su nivel de exigencia, ya que es uno de los hospitales más antiguos cerca al centro de la ciudad (el cual es 100% público).
A continuación te mostraré las preguntas que tuve que resolver para decidirme por este hospital.

1. ¿Qué tipo de esquema organizativo aplica para sus rotaciones? Esto es un punto fundamental cuando estás escogiendo hospital, ya que cada uno cuenta con un orden diferente, no todos ofrecen las mismas especialidades o calidad de instalaciones. Debes indagar cómo divide las rotaciones, porque hay rotaciones obligatorias y rotaciones electivas (que son las que tu escoges en el tiempo que te determine el hospital), en mi caso me dieron 8 meses de obligatorias y 3 meses de electivas.

2. ¿El hospital permite tomar rotaciones en otro hospital diferente? Si lo hace, te abre a la posibilidad de hacer tus rotaciones en diversos hospitales, tanto dentro como fuera de la ciudad. En mi caso, el hospital donde me encontraba me permitía realizar los 3 meses de electiva, en otro centro de atención, sobre todo porque no contaban con la especialidad que yo estaba buscando, que era oftalmología.

3. ¿Qué tan cerca queda de donde vivo? Esto es sustancial, porque después de jornadas extenuantes de trabajo, lo menos que quieres hacer, es tener que tomar un transporte por más de 1 hora para llegar a tu casa. Por eso muchos colegas optaban por rentar habitaciones cerca al hospital, para tener la tranquilidad de no tener que movilizarse por

toda la ciudad para llegar al turno. Eso sí, los alrededores de los hospitales públicos no son entornos muy comerciales o tranquilos para salir a caminar. Como hay tanto flujo de personas hacia el hospital, tiende a haber un poco de inseguridad. Así que no es recomendable salir solo en la noche si vives cerca del hospital. Si no, pregúntale a una R2 (residente de segundo año) de cirugía que rotó en el mismo hospital donde realicé mis rotaciones quirúrgicas en el 4 año. Ella se encontraba en turno nocturno, tenía hambre, e iba a pedir comida en el restaurante de al frente, pero había olvidado traer efectivo, así que tuvo la idea de salir al cajero que quedaba en la esquina de la cuadra para sacar dinero. Y bueno, creo que ya sospechas que pudo haberle pasado... Efectivamente cuando sacó el dinero fue atacada por un par de ladrones, que no solo se llevaron su dinero sino también la apuñalaron. Al regresar al hospital, ya no pudo continuar el turno como cirujana sino como paciente. Así que aquí te va un tip: si no tienes dinero y no hay opción de pagar con tarjeta, pídele prestado a un amigo, pero definitivamente no salgas solo de noche en la periferia de un hospital.

4. ¿El hospital tiene algún especialista reconocido por su trabajo nacional como internacional con el cual quieras compartir? Conocer personajes que están dentro del esquema científico e investigativo es bastante enriquecedor,

pero eso sí bastante demandante, si quieres aprender de ellos, tienes que demostrarles que sabes y que tienes dedicación. Si te llama la atención una especialidad en específico y sabes que en uno de los hospitales con los que tiene contrato la universidad trabaja uno de esos super profesores, no dudes en hacer el papeleo y concursar por un puesto de interno a su lado.

Inicio del internado

Empecé mi internado el primero de Diciembre por el servicio de urgencias de medicina interna, solo éramos nosotros los internos y los especialistas en el servicio, ya que los estudiantes estaban en vacaciones. Al ser varios internos nos dividíamos equitativamente el trabajo, viendo en la mañana de 7 a 10 pacientes cada uno, y en la tarde viendo los pendientes y los nuevos ingresos.

Un punto importante que debes tener en mente es que desde que comienzas el internado tú ya eres tratado como médico, y debes comportarte como tal. Por lo tanto, debes ser diligente con tus obligaciones y tener una buena relación con tu equipo de trabajo (compuesto por auxiliares de enfermería, enfermeras Jefe, camilleros, personal

administrativo...) y con los médicos especialistas, que son tus profesores.

Una cualidad que necesitas aquí es la tolerancia, ya que al ser un servicio de atención inmediata de carácter público, llega población habitante de calle o trabajadores sexuales en busca de ayuda, y no pueden ser discriminados, ni por su aspecto ni por su olor; son ciudadanos y merecen ser tratados como tal, teniendo esto en mente te dirigirás a ellos de una forma muy directa y respetuosa ya que este tipo de población es bastante sensible y pueden tornarse agresivos con facilidad si ven que eres despectivo con ellos.

La importancia de rotar por urgencias, es que pondrás en práctica tus conocimientos de reanimación avanzada, empezando por la reanimación cardiopulmonar (RCP), hasta el reconocimiento e intervención de ritmos cardíacos anormales y patrones respiratorios alterados. Lo cual te enseñará a pensar rápido y a actuar en el momento, por eso debes tener muy claros los algoritmos de atención, ya que un paciente grave puede llegar en cualquier momento, y debes estar preparado para su atención.

Por otro lado, te estarás preguntado ¿cómo se administran las festividades, estoy obligado a asistir en Navidad? La

respuesta es depende, puesto que generalmente estarás a merced de la decisión del profesor encargado.
Por eso insisto en que desarrolles muy buenas relaciones para que así puedas negociar beneficios. En mi caso como empezamos en diciembre, con mi grupo decidimos plantearle a nuestro profesor hacer una repartición de turnos en las festividades (navidad y año nuevo), acordando que la mitad del grupo de internos cubría toda la semana que abarcaba navidad (del 20 al 26) y la otra mitad abarcaba la semana de año nuevo (del 27 al 2). A la cual él accedió ya que confiaba en nuestro trabajo, eso sí tuvimos que doblar la cantidad de trabajo, ya que solo éramos la mitad del equipo para todo el servicio durante los días en que los otros estaban de descanso. Sin duda alguna fue un esfuerzo que valió la pena, ya que no perdimos la oportunidad de compartir con nuestras familias en esas fechas especiales.

Adicionalmente lo divertido de haber iniciado en diciembre fue que, coincidió con las festividades del país, conocida como Novena, que consiste en que en los 9 días previos a Navidad, se realiza un rezo diario en el que se narra la historia previa al nacimiento de Jesús, esto asociado a un pequeño compartir de snacks. En definitiva casi la mitad de este mes compartimos comida y golosinas, por acudir a la novena en la capilla del hospital, después de ver nuestros

pacientes. Moraleja, siempre habrá un espacio para compartir, mientras seas responsable con tus deberes.

• • • •

Terminado el mes de urgencias, comencé el mes de hospitalización de medicina interna (son dos, sin embargo quedó dividido en distintos meses porque logre ajustar mi esquema de rotaciones a mi comodidad; ya que mediante el diálogo con la directora académica del hospital pude diseñar un esquema conveniente; esto para mi significaba iniciar con las rotaciones más demandantes de tiempo, continuar con las más tranquilas y finalizar con las que más me gustan que eran las electivas).

En el servicio de medicina interna se realizaba lo mismo que en el de urgencias, es decir en la mañana se llegaba a realizar el examen físico y revisión de exámenes nuevos, y dos horas después se presentaban todos los pacientes con su respectiva información actualizada al Internista, quien daba el aval para el registro y formulación de la evolución del paciente en el sistema (Dato: la mayoría de hospitales cuenta con un sistema online, en el que lleva registro de las historias clínicas, órdenes y exámenes de los pacientes, así que probablemente no te toque sufrir lo que pasaron los estudiantes de una década atrás, época en la que no habían

sistemas y todo era a mano. Imagina tener que registrar más de 10 historias clínicas a mano en 2 horas y si te equivocabas tenias que volver a tomar un formato nuevo y reescribir la evolución de ese paciente. ¡Bastante desgastante no!).
En la tarde se realizaban ingresos de pacientes nuevos según la disponibilidad de camas libres.

El aprendizaje en este servicio depende de tu exigencia al especialista; yo solía acordar una revisión semanal de un tema común visto en nuestros pacientes, y de esta forma el especialista me ayudaba a mi y a mis compañeros que acompañaban la revista, a comprender las guías que abarcaban el diagnóstico y el manejo de las enfermedades.

Lo que te exigirán en este servicio es saber cómo abarcar a cada paciente en su totalidad, ya que son personas que no están internadas por solo una enfermedad, sino que tienen múltiples comorbilidades o enfermedades juntas que complican su cuadro.

• • • •

Después del primer mes de medicina interna, pasé al servicio de cirugía, en el que volví a urgencias, pero de las

quirúrgicas, y te puedo decir que es de las rotaciones que más exigen energía de tu parte.

Aquí presenciarás todos los casos inéditos que ves en programas de televisión. Donde generalmente la noche es el momento más activo, en el que llega gran variedad de pacientes heridos por armas blancas como cuchillos, navajas y demás) o armas de fuego (como balas y perdigones).

En esta época por fortuna ya habían llegado los estudiantes, razón por lo cual en mi posición de interno organizaba a los dos estudiantes que se quedaban de turno para alternarse la atención de los heridos ¡Que no paraban de llegar en toda la noche! mientras yo hacía el trabajo administrativo que era el registro clínico en el sistema, solicitud de permisos, consentimientos informados y recolecta de suministros para las pequeñas intervenciones; además de orientar a mis estudiantes en sus técnicas de sutura.

Otro detalle de este servicio es que si llegaba un herido inestable con criterios para cirugía debías ser tú como interno quien llevara al paciente a salas de cirugía y ser el asistente del cirujano; dejando a cargo del servicio de urgencias a los dos estudiantes; razón por la cual es muy importante que cumplas con tu rol de orientador, no solo en

la práctica médica sino también en el manejo de los sistemas operativos del hospital. ¡No querrás que se te acumule el trabajo para cuando salgas de la cirugía! Tus estudiantes deben saber cómo registrar notas en las historia clínica y cómo solicitar implementos para la atención.

Finalizado el periodo de urgencias empecé a rotar como asistente quirúrgico y encargado del piso de recuperación. Aquí de nuevo sientes lo excitante que es ser médico, ya que estas casi todo el día en salas de cirugía, acompañando procedimientos como apendicectomías, reducción de hernias, colecistectomías y atención de heridos graves.

Un detalle que no puedo omitir contarte es que debes ser muy cauteloso y descubrir la personalidad de cada cirujano, dado que por su trabajo estresante algunos tienden a ser explosivos y no medir sus palabras, llegando al punto de maltratar verbalmente a sus compañeros de trabajo (incluyéndote, el interno), lo cual es inaceptable; pero antes de llegar a esas instancias y que se genere un conflicto, procura ser apaciguador y crear un buen ambiente. Así que te sugiero que leas las técnicas quirúrgicas realizadas con mayor frecuencia en ese centro quirúrgico, para que puedas llevar una conversación más fructífera y agradable con el cirujano durante la intervención.

• • • •

Completados los dos últimos meses de cirugía de la carrera, entré al servicio de pediatría.

Me encontré con lo mismo que viví en el anterior hospital; un servicio muy ordenado, con un grupo de especialistas muy cordiales y dispuestos a enseñar.

Definitivamente un ambiente que fomenta la productividad y el gusto por la medicina.

Adicionalmente mis estudiantes eran los que cursaban su último año de clínicas, por lo tanto eran bastante diligentes y responsables, lo cual fue de gran ayuda. En el hospital que me encontraba además de pediatría nos ofrecían subespecialidades pediátricas. Tales como neumología, nefrología y neurología pediátrica. Lo cual era un plus muy bueno para nuestra rotación, ya que los supraespecialistas de estas áreas nos orientaban en aspectos básicos de las patologías más frecuentes en su consulta, desde la fisiopatología hasta su tratamiento.

Segunda mitad del internado

Terminados los 2 meses de pediatría, que pasaron muy rápido, tal vez por lo bien que la pasamos en este servicio (dado por la buena energía de los especialistas y lo cooperativos que eran los pacientes), fui a terminar mi mes restante de medicina interna.
Esta vez como no quería regresar al mismo servicio de hospitalización, acudí a mis habilidades comunicativas y negocié con la especialista del servicio de UCI (Unidad de Cuidados Intermedios) para realizar mi rotación en su servicio.
Se que suena loco, cambiar una rotación de hospitalización básica por la de un servicio de mayor complejidad, pero con las referencias que me dieron, yo ya estaba mentalizado que ella era de los especialistas que mejor orientaba y enseñaba, y sobre todo que podía aprender mucho en su servicio.

Y efectivamente fue una rotación excepcional, en la que aprendí a manejar las máquinas de infusión, los vasopresores e inotrópicos en pacientes complicados, además de una gran diversidad de temas que discutimos diariamente. Tan contento estaba que mi rendimiento y eficiencia mejoraban y eso me permitía tener más tiempo libre, por lo que después de realizar mis obligaciones, salía por un snack durante 15 minutos con mis estudiantes, y luego volvía al servicio a vigilar los pacientes. Y así fue la

mejor forma en la que pude cerrar mi rotación dentro del hospital.

Quiero que detalles esta última experiencia. El mensaje es que para aprender, tú no debes ser sometido a trauma. Un buen docente conoce las capacidades de sus alumnos y les exige a medida que ellos se exijan a sí mismos. De nada sirve imponer mil castigos y ser represivo; puede que por presión el estudiante lea más, pero te aseguro que no lo hará con el gusto con el que lo haría, si el docente lo motivara y lo impulsara a explorar nuevas áreas de su conocimiento.

Claro está, la moneda tiene dos caras, y la otra cara en esta relación docente-estudiante es el estudiante vago que no está dispuesto a leer. Un buen docente no se ensaña en que ese estudiante aprenda, el docente le ofrecerá todas las herramientas posibles para que obtenga el conocimiento ideal para ser un buen profesional; si el estudiante se rehúsa, él es quien pierde.

El docente no se debe estresar ni llenar de ira por la apatía y frescura del estudiante, puede que sienta desilusión, pero esa emoción se verá reflejada en la calificación final. Lo más sensato que un buen profesor puede hacer es aconsejarle directamente a su estudiante que la experiencia es un factor

fundamental para la formación, y que dejarse orientar por alguien que la tiene, es una gran estrategia para tener una dinámica de aprendizaje y de trabajo más práctica.

Un consejo que te doy es que si no te sientes conectado con un profesor o con una rotación, trata de dar tu mejor esfuerzo, ten en cuenta que solo serán 2 meses o menos, los que estarás allí, de resto jamás en tu vida volverás a un servicio de esos; no dejes que la pereza te domine, ya que eso dará de qué hablar de ti, y puede que hasta algunos profesionales te pongan más cargas o sean más duros contigo porque no se sentirán cómodos con tu actitud.

No temas en hablar y expresarte, si no te sientes bien solicita permiso para dar un respiro o hablar con la persona encargada de dar apoyo psicoemocional en el hospital, porque tal vez lo que necesitas es un poco de motivación y trabajar en la compensación de trastornos como la ansiedad y el estrés.

• • • •

Posterior a la rotación de medicina interna fui reubicado en otra unidad de salud cercana para realizar los dos meses obligatorios de ginecología, ya que el hospital no contaba con este servicio.

Allí también hice nuevas amistades, entre ellas el personal administrativo de la sede, a los cuales hasta les ayudé a realizar reportes de pacientes en documentos excel. Esto me abrió la puerta a que pudiese negociar con cuales especialistas pasar el tiempo en los horarios de consulta, porque en realidad no todo el mundo está hecho para enseñar, hay unos que pierden la paciencia con facilidad y otros que no se molestan en repetir las cosas 100 veces.
Aquí de igual manera el tiempo pasó muy rápido, ya que no me despegaba de los profesionales con los que mejor me llevaba y que sentía que aportaban más en mi aprendizaje. Tanto así que hasta almorzábamos juntos en algunas ocasiones.

Fue en esta rotación donde más hice procedimientos de salud preventiva (Dato: La salud preventiva se enfoca en tratar los factores predisponentes e identificar de forma temprana, las enfermedades más comunes de la población). ¡Jamás había tenido una consulta teórico práctica tan movida!
Tuve 2 semanas en las cuales estuve en atención y asesoría de cáncer de cuello uterino, y sin mentirte, hacía más de 20 citologías en una mañana. (Dato: La citología es un procedimiento que se realiza en mujeres en edad

reproductiva, el cual consiste en insertar un espéculo que es un dispositivo intravaginal, para tomar muestras del cuello cervical y someterlas a análisis microscópico en el laboratorio de la unidad. Todo esto para determinar si la paciente tiene algún cambio celular anómalo del cuello uterino que la predisponga a cáncer, de esta forma se actuará rápidamente en caso que el resultado sea positivo).

Llegado el último día de las rotaciones obligatorias sientes como si te liberarás de un gran peso que llevabas encima, además de una inmensa alegría de iniciar los tres meses en los sitios y especialidades de tu elección.

Internado de electivas

Con respecto a esos tres meses, déjame decirte que no fueron fáciles de conseguir, ya que las rotaciones que yo quería estaban en el grupo rotaciones exclusivas y tenía que concursar por los tres cupos que habían. Por lo cual seis meses antes de empezar estuve varias veces en la oficina de la directora del internado en la universidad, insistiendo sobre las autorizaciones y la respuesta de los sitios de práctica.

Finalmente lo conseguí y comencé mi práctica de oftalmología en un hospital que coincidencialmente quedaba a 5 minutos de mi casa ¡Para mí era el paraíso!

Allí pasé 1 mes entre urgencias y consulta externa, mejorando mis habilidades en el uso de los instrumentos de diagnóstico, y aprendiendo sobre el abordaje de motivos de consulta frecuentes como traumas e infecciones oculares. Un detalle que me sorprendió de este hospital fue que en el convenio de la universidad estaban incluidas las 3 comidas del día, para redimir en la cafetería o un bono diario de aproximadamente 15 dólares, por lo cual me evitaba ir a mi casa a comer; además de convertirme en el proveedor de golosinas del servicio. Esto sin contar las veces que los laboratorios invitaban a todo el grupo de la especialidad (especialistas, residentes e internos) a almorzar en restaurantes en centros empresariales cercanos al hospital.

Este tipo de detalles es común cuando eres interno. En la mayoría de los hospitales ofrecen alimentos para internos y residentes; y es algo bien merecido ya que después de nuestro arduo trabajo no recibimos ninguna retribución económica. Aunque recientemente se promulgó una ley que estandariza un pago a los residentes por sus servicios por lo que ya se está valorizando más su aporte durante sus

prácticas de aprendizaje; recordándote que hago referencia a la situación de Colombia, ya que en otros países ya lo vienen haciendo hace un largo tiempo, e inclusive en algunos como Francia les pagan a los estudiantes desde clínicas ¡Increíble no!

Culminado mi tiempo en este hospital pasé a mis dos últimos meses de electivas, esta vez, y coincidencialmente fui asignado al consultorio oftalmológico de un buen amigo de mi padre que era profesor de la universidad, por lo que podrás imaginar la agradable recepción y lo productiva que fue la rotación; en este caso experimente la práctica exclusivamente privada, en la que acompañaba al doctor a sus consultas y a sus intervenciones quirúrgicas.

Esta rotación fue fructífera por la dedicación que le tuve y la exigencia que le hacía al doctor para revisar temas diferentes todos los días. Por eso si quieres aprender y ser exitoso debes tener determinación.
Pasado un mes de rotación, me otorgó el permiso de viajar una semana, que se supone serían mis vacaciones del internado, la cual no desaproveche y acudí a un congreso de oftalmología con mi padre en Brasil. Esto es un buen ejemplo, para mostrarte que el empeño, la empatía y una

buena actitud, pueden abrirte muchas puertas, crear nuevas amistades y aumentar tu conocimiento.

Y así felizmente termine mi internado, en dónde quería estar y con personas con las que me sentía a gusto.
Graduándome 2 meses después y recibiendo mención de honor por mi trabajo investigativo de tesis (que por cierto nos tomó 2 años, a mi equipo y a mí en culminar).

Por eso quiero que nunca olvides cuales son tus motivaciones personales.

Ellas serán las que te darán el impulso cuando te encuentres abatido por el estrés y la ansiedad del día a día. Ya que sin importar lo inteligente que seas o lo eficiente que trabajes, tendrás cargas académicas altas y te enfrentarás a personas que se encuentran inestables emocionalmente y que buscarán descargar esa energía negativa en ti. Entonces a pesar de lo agobiado que te sientas por la cantidad de temas que tienes para estudiar, o lo mal que te haga sentir el médico especialista porque olvidaste escribir un medicamento en tu orden y hasta cuestione tu aptitud para la profesión; sigue adelante, reinvéntate, corrige tus errores y no permitas que se nuble tu visión. Así que depende de ti, qué tan lejos quieras llegar.

No olvides ser agradecido y buen amigo con quienes fueron tus profesores, ya que a partir de este momento que ya estás graduado, ellos serán tus colegas y un gran apoyo en los momentos en los que tengas dudas y necesites orientación para tomar la mejor conducta médica.

Adicionalmente ellos por su experiencia y reconocimiento en el medio, podrán ser quienes den buenas referencias de ti a la hora de conseguir un trabajo o una residencia. Sin contar con la posibilidad de salir a tomar un café o una reunión entre amigos médicos, para compartir experiencias de la cotidianidad y pasarla bien.

Capítulo 6

¿Qué pasa después de la Graduación?

Dependiendo del país donde residas, hay algo llamado servicio social obligatorio, que en Colombia funciona como un sistema aleatorio, en el cual todos los egresados de medicina del país entran a concursar, y al azar se eligen los profesionales que deberán ir a un centro de salud específico a cumplir con su año de labor social remunerada; y ya culminado dicho periodo podrán reclamar su tarjeta profesional. Las personas que no son elegidas se les entrega su tarjeta profesional unos meses después al sorteo.

Ya teniendo tu tarjeta profesional, corre por tu cuenta determinar si trabajas medio tiempo y te preparas para las pruebas de ingreso a residencia. O si trabajas tiempo completo para pagar deudas de préstamo universitario o para ahorrar dinero para pagar la residencia.

Ten siempre presente, todo el esfuerzo mental, físico y económico que debiste hacer durante la carrera para convertirte en médico. Porque de esta forma podrás exigir a

los lugares donde trabajarás, un trato justo y una contratación laboral adecuada.

Lo digo porque hoy en día, hay sin número de unidades prestadoras de servicio de salud, que ofrecen trabajo para los médicos, sin las condiciones necesarias. Esto se resume en falta de implementos de trabajo, contratos laborales sin prestaciones de salud o pensión, y salarios irrisorios. Te invito a que conozcas el salario promedio para los médicos en tu región, y al momento de conseguir trabajo, confía en ti mismo y valora tu esfuerzo, no dejes que se burlen de ti con contratos injustos. No importa que estés recién graduado, irás adquiriendo aún más experiencia con el tiempo.

Capítulo 7

¿Cómo proyectarse desde estudiante hacia una especialidad?

Hoy en día, subespecializarse es casi que mandatorio si quieres destacarte y tener mayor calidad de vida. Ya que entre más profundices en un área, más exclusivo será tu servicio a ofrecer, y por ende tu ingreso será mayor que cuando eres médico general.

Lo que le suelo decir a los estudiantes que he tenido, es que disfruten cada momento de su carrera y que justo antes de terminar clínicas, piensen muy bien en cómo ocupar sus meses de especiales; ya sea para explorar más su especialidad favorita o experimentar una especialidad en la cual no fue partícipe, o no tuvo el tiempo suficiente para conocer.

Pero eso sí, les recomiendo que no desperdicien ese tiempo, escogiendo aleatoriamente la rotación menos exigente, porque creanme, hay personas bastante descomplicadas, que lo hacen solo para ver pasar el tiempo hasta graduarse; algo cuestionable desde mi punto de vista. Comprendo que

al final de carrera estás agotado y quieres graduarte cuanto antes, pero esa oportunidad de poder rotar en el servicio que tu desees es única, y muy difícilmente la conseguirás cuando ya estés formado como médico. Incluso hasta puedes tener la experiencia de acompañar una especialidad en otro país, mediante los nexos de internacionalización que tenga tu universidad con hospitales de todo el mundo. Como fue el caso de un amigo que se aventuró a experimentar la cirugía plástica en Houston (Texas, Estados Unidos), y para él fueron los mejores meses de su carrera, ya que salió de su zona de confort, experimentó la medicina en otra lengua y tuvo la oportunidad de acompañar procedimientos de forma exclusiva, puesto que era el único interno en ese periodo de tiempo en la clínica. Entonces te invito a que medites muy bien cómo quieres usar esos meses de rotación electiva.

Si después de graduarte aún sientes que debes profundizar más en una especialidad, lo mejor que puedes hacer es solicitarle amablemente a algún amigo o conocido especialista, si te permite pasar unos días acompañándolo en su trabajo. Este tipo de actividades también las podrás aplicar mientras eres estudiante, mientras no interfiera con tus horarios, por ejemplo en unas vacaciones. Una muy buena amiga mía empezó así; desde cuarto año comenzó a acompañar los fines de semana a una especialista en

ginecología en el hospital de la universidad. Hoy en día se encuentra en su tercer año de residencia de gineco-obstetricia, muy segura y feliz con lo que hace.
Como ves este tipo de experiencias te permite reafirmar tu gusto y pasión por tu labor médica y por la especialidad con la que te sientes conectado.

Un aspecto muy importante y útil para concursar a futuro por un cupo en un posgrado es tu experiencia en investigación, por lo cual es muy útil que desde que estás aún en básicas, empieces a buscar grupos de investigación y unirte al que más te guste, para que antes de internado puedas publicar un artículo en el que aparezca tu nombre. Adicionalmente, mientras estás en clínicas puedes proponer a los especialistas publicar reportes de casos (Dato: generalmente son casos clínicos muy raros, en los que se expone la evolución del paciente y su abordaje).

Y al igual como lo hiciste con tu elección de la carrera de medicina, investiga esa especialidad por la que estás decidido, averigua los lugares donde puedes presentarte, los requisitos, el cronograma, los sitios de práctica y demás…

Eso sí ten cuenta que a diferencia de entrar a un pregrado; los posgrados tienen cupos mucho más reducidos, por lo que

en este entorno si debes ser muy competitivo. Prepárate para la prueba teórica y simpatiza en la entrevista. Averigua si la universidad ofrece cursos preparatorios para las pruebas de residencia, ya que generalmente las temáticas que enseñan en esos cursos caen en las pruebas. Un plus que puede conseguir para la entrevista es presentarte en el mismo hospital o universidad donde realizaste tus prácticas, ya que probablemente los entrevistadores sean tus profesores; y si fuiste un muy buen alumno tendrás ventaja sobre los demás participantes.

De igual manera no falta puntualizar que no te empeñes en pasar en un lugar en específico; ya que por la alta competitividad o preferencias de cada institución puede que sea más difícil entrar a hacer parte del posgrado. Así que lo mejor que puedes hacer es presentarte en varias, y de esta manera aumentas el chance de pasar en esa residencia. Tal como el caso de un residente de ortopedia que conocí cuando roté en este servicio. Quien me relató su experiencia para conseguir hacer parte de la residencia de ortopedia. Su historia comienza en el primer año después de haber prestado su servicio social, en ese momento se presentó a 5 facultades y no consiguió pasar a ninguna, por lo que tuvo que trabajar otro año, prepararse mejor y ahorrar para volver a presentarse (Dato: la mayoría de residencias cobran una

tasa de inscripción); esta vez no se inscribió a 5 facultades sino a 11 y de esas 11, una lo llamó y le dio la noticia de que había sido admitido.

Por esa razón me sugirió que el exceso de confianza y la obsesión por pasar a una universidad en específico, no es algo positivo; y no estoy refiriéndome a que no le apuntes a las mejores; a lo que quiero llegar es que tengas un plan B, C y D, que sean buenas alternativas a tu universidad objetivo; porque aunque no lo creas hay personas que he conocido que llevan más de 3 años presentándose a la misma universidad y no han conseguido pasar, porque a pesar de estar bien preparados, hay mucha competencia para solo 2 cupos anuales. Por lo que no puedes descartar la opción de conseguir un cupo en un país del extranjero. Las oportunidades se encuentran en todo lado y debes esforzarte si deseas conseguir ese cupo vaya a donde vayas. Te advierto, no hay lugares fáciles para pasar. En la mayoría debes prepararte mucho para presentar los exámenes de residencia, o hasta tienes que validar primero tu título médico con otra serie de pruebas para ahí sí prestar la prueba de residencia.

Por lo que te recomiendo, si tienes en mente salir del país, investigues bien como es el proceso para conseguir hacer

residencia en ese lugar. Como por ejemplo en España, allí deberás presentar el MIR que es el examen de validación de título y después presentarte a las pruebas de especialidad; o en Estados Unidos en donde debes revalidar el título mediante la prueba del USMLE y dependiendo tu puntaje final, te exigirán estudiar un tiempo adicional en una universidad local, para concretar la formación que ellos exigen si tu puntaje no fue tan bueno, o te podrán dar la oportunidad de escoger especialidad directamente si tu puntaje está por encima de la media, eso sí las especialidades más pedidas exigen puntajes más altos.

Un detalle que debo recalcarte es que para conseguir una residencia en el exterior, te tardarás por lo menos un año o más. Ya que debes estudiar los cursos y libros preparativos para responder la prueba y segundo cuando te sientas listo deberás esperar a las fechas de aplicación y los tiempos de validación de resultados, lo cual generalmente toma bastante tiempo. Sin contar con los costos a los que deberás incurrir para lograr tu cometido, comenzando con el material o cursos de estudio que comienzan desde los 1000 dólares y el precio del examen que puede rondar los 2000 dólares. Entonces queda a tu consideración querer aventurarte a experimentar la medicina en otro país.

Durante este periodo de incertidumbre, que se puede definir como un limbo, entre ser médico general y ser especialista, debes mantenerte enfocado.
Evita iniciar familia de forma temprana, porque de lo contrario eso se convertirá en una carga mayor para tu proceso de crecimiento profesional. No es lo mismo tener tiempo libre para tus objetivos y trabajar para cubrir tus necesidades, que disponer tiempo para cuidar de un hijo y trabajar aún más fuerte para cubrir sus necesidades.

Y por último y muy importante, es que aprendas a usar el dinero. Porque no tienes la certeza si entrarás a una residencia de una universidad pública en la cual los costos son bajos, o si entrarás a una universidad privada donde los valores por anualidad son superiores a los 3 mil dólares.
Sin contar con que no te sea permitido trabajar de forma simultánea como médico en otra institución (Dato: en Colombia la legislación limita al médico de llevar un trabajo a la par de su residencia; lo cual es un caso aislado a la gran mayoría de países, en los que puedes encontrar residencias gratuitas en las que te pagan un salario y fuera de todo te dan la libertad de que trabajes en tus tiempos libres, ya sea haciendo turnos o consulta de medicina general los fines de semana, visando en que tengas un ingreso adicional para

que puedas mantener tu independencia económica mientras eres un aprendiz).

Así que apenas te gradúes te sugiero que evites caer en la tentación de endeudarte con un apartamento, con un carro o con una propiedad. Porque esto será un gran peso para tu economía y podrás terminar como muchos médicos que conozco, que tuvieron que aplazar varios años su proceso de especialización, porque debían trabajar para pagar esas deudas. Así que te invito a que seas coherente, y desde que comiences a trabajar, ahorres una parte de ese ingreso para financiar por tus medios tu especialidad.

Por otro lado, están las personas a las que la familia los ayuda económicamente, a los que a pesar de tener el alivio de no costearse el posgrado, también deben evitar el apuro de querer producir y comprar bienes impulsivamente.

Sé paciente y medita muy bien cómo usarás los recursos que conseguiste con tu trabajo. Ya que ese capital ahorrado podrá ser usado a futuro para comprar instrumental que complete tu práctica, costear congresos, entre otras herramientas que mejorarán tu servicio como médico especialista. O incluso podrás comenzar a considerar incursionar en inversiones a largo plazo, como contribuir en

fondos pensionales, fondos de inversión o compra de acciones, que a futuro podrán darte un buen colchón financiero.

Capítulo 8

¿Puedo tener ocio durante la carrera?

La respuesta es ¡Claro que sí! No somos esclavos de nuestra profesión. Si tienes un hobby puedes aplicarlo, ajustado a tu tiempo de estudio.
Y si no tienes uno en particular me gustaría invitarte a que te pongas activo y empieces a realizar algún deporte, o en su defecto comenzar a ir al gimnasio, trotar por tu barrio o entrenar con videos de YouTube. Ya que el sedentarismo inducido por el tiempo de estudio prolongado puede comprometer tu salud, generándote dolores musculares, aumento de peso y hasta procesos vasculares.

Yo debo confesar que desde que entré a la carrera, estuve con la ilusión hacer parte del equipo de fútbol, pero al ver que mi horario no se ajustaba con los del horario del equipo, decidí inscribirme en el gimnasio que quedaba a una cuadras de mi casa.
Fue una gran inversión para serte sincero, porque después de una semana pesada, en la que tu cabeza no da más; ir a entrenar tu cuerpo y tu capacidad cardiovascular te relaja y

te cambia de ambiente. A la vez, noté que comencé a ser más vital, tener más energía en mi día a día. Y eso que no iba todos los días a entrenar, pero por lo menos iba tres veces a la semana, generalmente los fines de semana, que es cuando tenía más tiempo libre. Mis amigos y compañeras notaban los cambios en ánimo y apariencia. Entre otros beneficios del ejercicio, además de los ya mencionados están: la disminución del riesgo de padecer de enfermedades cardiovasculares, fortalecimiento de tu estructura muscular y ósea, aumento en el autoestima y mejor rendimiento sexual.

Si eres un deportista nato y quieres entrar al equipo de fútbol o de vóley de la universidad, lo puedes hacer, sin embargo ten en cuenta que cuando estudias medicina, tu compromiso con los entrenamientos podrá verse limitado, ya que la carrera te demandará mucho tiempo de lectura, además de tiempo presencial cuando te encuentres en el hospital y debas cumplir con tus funciones y tus pacientes.

Si después de organizar tu cronograma de estudio no te queda tiempo para hacer actividad física, podrías contemplar la idea de ir a la universidad en bicicleta, si es el caso de que esta quede cerca a tu casa. Algunas

universidades poseen sitios específicos para estacionarlas de forma gratuita.

Reitero ten cuidado porque la carrera puede convertirnos en ermitaños dedicados a la lectura, así que depende de ti darte un descanso; para hablar con tus amigos, pasar tiempo con tu familia y tener tiempo para tu salud. Es importante que crees estos hábitos saludables, porque de lo contrario continuarás como un esclavo de tu profesión por el resto de tu vida; y bueno qué sentido tiene vivir para trabajar. En mi opinión la vida está para disfrutar cada detalle, cada momento, cada nueva experiencia e incursionar en miles de aventuras.

La vida es muy corta para pensar que la única expectativa del mañana es trabajar sin descanso, bajo las excusas de: es que trabajar es lo que más disfruto en la vida, es que trabajo para poder costear mi estilo vida, es que lo único que sé hacer es trabajar... Y muchas más, que aparentemente suenan razonables, pero que si tú te adentras más a fondo en la rutina de estas personas te das cuenta que esos hábitos no son algo positivo para su vida; verás que trabajan más de 14 horas al día, 6 días a la semana. Algunos si apenas ven a sus hijos, a sus novias, a su familia.

Y bueno me dirás, pero todos pasamos por tiempos difíciles y debemos hacer sacrificios.

¡Y tienes toda la razón! Para lograr grandes objetivos debemos esforzarnos mucho y dejar de lado cosas que nos gustan. Pero ¿consideras que deberías estar en esa tónica de sacrificio toda la vida? Creo que no ¿cierto?
Lo ideal es que después de haberte sacrificado y logres tu cometido, puedas volver a tener tus hábitos saludables, como un horario cómodo y tiempo para divertirte. Por eso quiero invitarte a que estés muy atento de no caer en las redes de la adicción al trabajo.
Porque tú no necesitas trabajar de más, cuando tienes un muy buen ingreso, una vivienda cómoda y una linda familia que te espera en casa.

He escuchado personas que dicen: "Es que yo prefiero pasar día y noche en mi trabajo para así poder escapar de mis problemas personales”

Y yo les respondo, ¿te estás limitando a vivir la vida que mereces vivir por la cobardía de no afrontar tus problemas?, ¿Le estás permitiendo a tu trabajo que le quite un padre a tus hijos? Porque entre más trabajes menos los ves, y eso en los niños puede generar inseguridades en su desarrollo

afectivo. Entonces no solo te haces daño a ti mismo, sino también a los que más quieres.

U otros que dicen "Es que necesito trabajar más para ganar dinero extra para continuar pagando el arriendo en el edificio más exclusivo de la ciudad ¡Porque soy la envidia de mis amigos!". Y tu dirás, bueno esta bien que cumpla su objetivo de vivir donde quiere. Pero yo te pregunto: ¿A expensas de vivir en el trabajo? ¡Qué gracia tiene! Sí pasa más tiempo trabajando que en el apartamento y dos ¿acaso no existen otras formas para generar ingresos y no tener que trabajar horas extenuantes? ¡Claro que existen! Tales como crear una empresa, invertir en el mercado bursátil, invertir en bienes raíces y miles de opciones más.

Solo depende de ti, plantear la mejor solución para que vivas la vida que siempre has soñado.
¡Las excusas sobran! Debes tomar las riendas de tu vida y ser consciente que amar tu trabajo te hace un mejor profesional, pero que eso no implica que debas vivir consumido por él. Debes amar y apreciar tu vida porque esto te hará un mejor ser humano, y más aún porque todos tenemos el tiempo contado y el ahora nunca se repetirá. Por eso cumple tus sueños y no permitas que nada ni nadie limite tu felicidad. No dejes que la ansiedad del mañana te

agobie en el presente. ¡Vive en el ahora y no vendas tu tiempo por un futuro idealizado!

Encuentra ese balance entre trabajo y felicidad, y verás que tus objetivos se irán dando, en la medida que sean sujetos a un ideal real y no fantasioso de lo que puedes lograr con tu preparación profesional y tu plan estratégico. Con esto me refiero a que crees objetivos cuerdos y de forma organizada, conociendo tus capacidades. Porque cuando te saturas de objetivos, metas e ilusiones para un corto plazo, te estrellarás con la realidad y entrarás en frustración. Así que conociéndote a ti mismo, podrás saber que tanto puedes conseguir progresar en un margen de tiempo, y de esta manera mantendrás un buen ritmo hasta llegar a tu máximo objetivo.

Capítulo 9

Relaciones interpersonales

La medicina es una carrera que exige bastante contacto tanto físico como comunicativo. Por lo cual tu expresión verbal y corporal se irá nutriendo durante la carrera; como en la comunicación entre colegas, en el desenvolvimiento de pruebas teórico-prácticas orales y en la actitud con los pacientes.

Comunicación entre colegas

Primero, hay que resaltar que tus colegas de trabajo no solo son tus compañeros de estudio, si no también tus profesores, y todo el equipo de atención hospitalaria que abarca desde el personal administrativo hasta el personal de atención médica como las auxiliares de enfermería, los farmaceutas, los camilleros, entre otros.

En primera medida cuando hablamos de relaciones con otros estudiantes, verás que generalmente existe una sensación

en el ambiente de competitividad. Por lo tanto quiero que tengas en mente que tu prioridad al entrar a la universidad y a la carrera, no es compararte con otros, sino mirarte a ti mismo, auto-evaluarte y superarte.
De esta manera lo que los otros verán en ti es un compañero participativo y que hace bien su trabajo sin pasar por encima de nadie. Sin duda alguna, serás un tipo agradable para compartir conocimientos y dudas.

Ahora dirigiéndonos hacia los médicos y equipo de trabajo. Te aconsejo que seas muy diligente y responsable con tus obligaciones. No esperes que te digan que le solicites un examen a un paciente, o a que respondan del servicio de radiología para llevar el paciente a la toma de las imágenes. Debes ser tú quien tome la iniciativa, conociendo los protocolos de manejo y funcionamiento de la institución; ya que de esta forma mejorarás la dinámica de trabajo de tu servicio y optimizarás el servicio prestado al paciente y a su enfermedad.

No olvides ser amigable, comparte un café, cuenta chistes, transmite tu buena energía y brinda tu ayuda a quien la necesite (¡Atención! Me refiero a tu ayuda como profesional, ya que en los hospitales públicos te encontrarás con pacientes que te pedirán dinero o una llamada desde tu

celular, no te pongas en riesgo, no dejes tus artículos personales a la vista, ya que puedes ser víctima de robo, tanto dentro como fuera del hospital. La ayuda económica y apoyo en cuanto a la comunicación telefónica, hacen parte de los servicios ofertados por Trabajo Social, que son los profesionales que deberás llamar en caso tal que el paciente refiera alguna de estas necesidades).

Por otro lado, no siempre encontrarás personas con tu misma energía. Tendrás que convivir con muchos sujetos con egos por las nubes que quieren demostrar superioridad en cualquier aspecto y a toda costa. Por eso quiero que pienses en cuál sería tu reacción si uno de estos personajes te ataca.
Bueno si pensaste en agredirlo de vuelta, déjame decirte que no es la mejor solución, ya que no solo será él quien quede como soberbio y como alguien que no sabe modular sus emociones, sino también tú.
La actitud más adecuada que podrás adaptar será mantener tu calma, mostrándole que sus agresiones no te afligen, pero eso sí, no dudes en puntuarle que sus comentarios están fuera de lugar y que si quiere ser respetado debe respetar. Si no detienes al agresor, probablemente reincidirá en sus ataques. Y si reincide, el siguiente paso será reportarlo con tu coordinador académico o el encargado del grupo

estudiantil, con el fin de que se haga seguimiento y reporte de la situación.

Ahora subiendo un poco el nivel de complejidad. Si el agresor es un docente o especialista (Dato: debo recalcar que a veces ellos se pueden aprovechar de su poder jerárquico de conocimiento y estatus dentro del hospital; para hacer de las suyas, como el coqueteo o el abuso verbal), te recomiendo no dejarte intimidar por su "posición de superioridad", pero tampoco te pongas en su tono, porque no queremos ni contagiarnos de su mala energía ni hacer enemigos.
El paso a seguir en esta situación de agresión, lo darás dependiendo de la situación.

Si fue un error tuyo el causante del conflicto, como que se te olvido ordenarle un examen de laboratorio a un paciente, soluciónalo de forma inmediata.

Ahora sí eres atacado sin motivo aparente, como en el caso en que una cirugía se complicó, el profesor se estreso y comenzó a gritar a todo el equipo de trabajo. Hazlo caer en cuenta que no es la forma de comunicarse, en una forma amable y prudente. Si persiste con la actitud lo mejor es seguir a la segunda vía que es reportar el incidente con el

coordinador del área académica o del servicio en el que estés rotando, para que este dialogue con el agresor implicado, y en caso tal que requiera, se le sugiera asistencia psicológica o un tiempo libre para despejar su cabeza. (Dato médico: la asistencia psicológica debe dejar de ser estigmatizada, ya que el común de la población, considera que esta es sinónimo de locura, es decir solo los dementes la requieren. ¡Y no es así! La asistencia psicológica es un gran apoyo para cuando no tienes con quien o no sabes cómo expresar las cargas emocionales que llevas con el día a día. El acúmulo de esas cargas, puede llevarte a explosiones como la del profesor enunciado, y eso no solo te hará ver mal, sino que alejarás a las personas con tu actitud).

Algo bastante importante que debes saber es que, hoy en día se reconocen los derechos y deberes que tienes como estudiante. Y te preguntarás: ¿Pero cómo así que hasta hoy en día se reconocen los derechos, si la constitución y la reglamentación para la convivencia ya está estipulada en mi país hace muchos años?

Bueno, hay una realidad triste, que ocurría unas décadas atrás, cuando no existían normativas puntuales en el área

educativa, ni redes sociales que facilitaran la ayuda y orientación en situaciones de maltrato verbal y físico.
Lo que sucedía en esa época (estoy hablando de hace 20 años atrás) es que era común encontrar discriminación (rechazo a un estudiante por pertenecer a otra etnia o grupo social), agresión verbal en público (mediante insultos se llamaba la atención al estudiante, ridiculizándolo en frente del paciente y sus compañeros), y hasta agresión física durante procedimientos quirúrgicos (el cirujano llegaba a golpear con su instrumental, la mano de su ayudante si este no lo ayudaba a su gusto).

Y estarás pensando ¿Será que esos estudiantes de aquella época quedaron traumatizados? ¿Acaso esto no alimenta el ciclo del maltrato en que el abuso genera más abuso?
Estas en lo cierto, algunos de esos estudiantes que sufrieron esos traumas ahora son especialistas y hasta llegaron a adoptar las mismas prácticas, pero se tuvieron que adaptar a las nuevas normativas y controlar esos malos hábitos; ya que los que tuvieron la capacidad de ver que esas conductas estaban mal, fueron los que nos permitieron que hoy en día gocemos de una serie de derechos y deberes que ciñen nuestro actuar médico y humano.

Finalmente quiero recordarte que el matoneo, no es una actividad que deba ser normalizada en ningún núcleo social. Es una agresión contra la integridad de una persona y debe ser detenida. Por esa razón quiero que tengas esto grabado en tu cabeza:

Nadie podrá bajarme el ánimo, burlarse de mí, o difamar de mi nombre; porque tuve un mal día o un mal examen. Yo sé lo que valgo, conozco mis capacidades, y tengo la determinación para levantarme después de cada caída. De seguro el agresor también tuvo un mal día, pero eso no le da ningún derecho a ser abusivo conmigo.

Pruebas teórico-prácticas orales

Creo que todos hemos sentido ese escalofrío que baja de la cabeza hasta la punta de los pies, cuando debemos enfrentarnos a lo que consideramos un gran reto.

Y en medicina un gran reto, es tener que enfrentarnos a nuestro profesor, que lo vemos como una biblioteca andante con años de experiencia; en un examen oral en el que debemos sacar todo lo que sabemos y demostrarle que tenemos aptitud en los temas que él exige.

No me refiero a que sientas miedo por la prueba, me refiero a que es inevitable sentir un poco de ansiedad por ese reto que debes superar para seguir avanzado en tu carrera. Por eso quiero que utilices esa ansiedad y sensación de presión para impulsarte a prepararte más, y así llegar con la seguridad apropiada para responder los temas a tratar en el examen.

No dejes que el miedo te subestime, ya que si te dejas llevar por él, probablemente no tendrás tanto éxito como lo esperado. Evita las personas que quieran trasmitirte esa sensación de inseguridad. Y me querrás preguntar: ¿Cómo son esas personas, como sé de quién me debo alejar?. Bueno, las personas que debes evitar en el día de la prueba son las que sean negativas hacia el examen. Los escucharás diciendo: "Ese examen es de los peores, me dijeron que es super difícil" o "Muy probablemente todos los perdamos" o "Ese profesor es super bravo, qué miedo". Si son tus amigos los que dicen eso, apártate de ellos mientras pasa el proceso del examen. Mantente positivo y seguro de que te va ir bien.

Llegado el momento de enfrentarte a tu profesor, háblale mirándolo a los ojos, no omitas ningún detalle de la información que te está pidiendo, habla con seguridad. No te intimides si te hace preguntas de más, probablemente está

probando que tanto más sabes, que los demás no han dicho, eso probablemente aumente tu calificación.
Terminado el examen, date un respiro, ve y descansa, o celebra con tus amigos el hecho de que ya superaron esa prueba. Necesitas darte una recompensa por todo el esfuerzo que pusiste para prepararte para la prueba.

Por otro lado, si sientes que tu desempeño durante la prueba no fue tan bueno, no te eches a la culpa ni a la depresión. Tomate un descanso, y luego anota que fue lo que te hizo falta para lograr el éxito en la prueba y estúdialo de nuevo, solo así podrás sentirte completo, ya que lo esencial en la carrera es que manejes diversidad de temas de la mejor forma posible, y que estés preparado para tú futuro como médico.

Un último detalle en cuanto al sistema evaluativo, es que varía según el lugar de aprendizaje. En efecto, cuando estés en la universidad en tus años de básicas serás evaluado de forma teórica mediante pruebas escritas. Luego cuando estés en clínicas el esquema será diferente, ya que en gran parte lo que será evaluado englobará no solo tus conocimientos básicos de medicina, sino también tu toma de decisiones y dinamismo en el servicio hospitalario. Llegando al punto en que en ciertas rotaciones ni siquiera te harán

una prueba teórica, sólo harán una evaluación de tu trabajo en el tiempo en el que estuviste en ese servicio y de ahí saldrá tu calificación. Así que debes ser muy meticuloso con tus diagnósticos, saber argumentar tus medidas de tratamiento y tratar bien a tus pacientes.

Actitud frente al paciente

Al comenzar semiología, área de la medicina en la que aprendes a examinar un paciente; será inevitable que sientas timidez al momento de abordar a tu primer paciente, ya sea porque tu personalidad es introvertida o porque no estas muy seguro de tu conocimiento acerca del examen. Pero no te preocupes para eso están tus docentes o los otros estudiantes que estén en semestres más avanzados, ellos podrán guiarte para que consigas realizar un examen lo más adecuado posible.

No olvides que los pacientes no son los muñecos de prueba de los laboratorios de la universidad, ellos son personas y debes aproximarte como tal.
Lo digo porque presencié varias veces a compañeros que por inexperiencia y desconocimiento se acercaban al paciente a tocarlo y examinarlo sin siquiera saludarlo.

El proceder adecuado es que apenas entres a la habitación, saludes a quienes se encuentren, ya sea el paciente, la enfermera, los familiares, etc; con expresiones simples como: Buen día, Buena Tarde, Buena noche; es suficiente, no es necesario estrechar manos, saludar de beso o de abrazo, más aún si se trata de un paciente que se encuentra en tratamiento de alguna infección. Lo siguiente es presentarse: Yo soy el estudiante/interno/médico que va a atenderlo en este momento. Te lavas las manos y procedes a examinarlo y entrevistarlo, terminado el examen te lavas las manos de nuevo, ya que no quieres llevarte los posibles microorganismos de ese paciente a otro paciente o a tu casa.

Un detalle importante en cuanto al contacto físico con el paciente es que siempre debes pedirle permiso para examinarlo, ya que es su cuerpo. Y más aún si eres hombre y tu paciente mujer, ya que fácilmente puedes ser señalado de acoso. Por eso en esta situación, debes estar acompañado, por la enfermera, por un familiar o por el personal disponible. A no ser que tu paciente esté inestable cardiovascular o respiratoriamente y requiera atención inmediata.

Por otro lado, cuando el paciente te pida información sobre su evolución o tratamiento, sé gentil y explícale de la forma más entendible posible, sobre cómo ha avanzado el tratamiento y su pronóstico. No le des falsas esperanzas sobre su recuperación o egreso hospitalario; se concreto y directo sobre la necesidad del manejo en el que se encuentra.
Porque aunque no lo creas, estar encerrado bajo las mismas 4 paredes por más de una semana altera la salud psicológica de cualquier ser humano, pudiendo generar ansiedad, delirium entre otras condiciones. Las cuales deben ser tratadas con psicoterapia o medicamentos según su gravedad.

Algo que debes saber es que los pacientes tienen varios tipos de personalidades y que debes saber cómo interactuar con cada una de ellas. Por eso te voy a comentar de las tres más comunes.

Primero está la personalidad hostil o agresiva, en la que tu actitud no será seguirle la corriente y discutir con él, en cambio debes indagar cuál es el desencadenante de ese cuadro de irritabilidad, y así determinarás si requiere asistencia psicológica, o si requiere ser inmovilizado para que no lastime a nadie ni se lastime a sí mismo.

Segundo está la personalidad hipersexual, en la cual el paciente va a querer tocarte y coquetear contigo, con estos pacientes debes ser concreto y directo sobre cómo es la relación médico paciente. Debes tener claro que no debes involucrarte con ningún paciente ya que pones en riesgo tu profesionalismo. Durante mi carrera conocí el caso de un compañero, que se puso a seguirle la corriente a una paciente con su coqueteo, sin embargo tuvo la mala suerte de que el papá de la paciente viera los mensajes de texto que se enviaban. Y el problema no fue solo eso, sino que la paciente era menor de edad, ella tenía unos 15 años y mi compañero 19 años, la diferencia no es mucha, pero por ley tener relacionamiento con menores de 18 años de edad es un delito. Toda la situación llegó al punto de que él fue expulsado de la universidad, por malas prácticas. Entonces por eso te alerto a que seas lo más profesional posible, sin importar lo atractivo que te parezca tu paciente, no te involucres.

Y tercero está la personalidad aduladora, en la que el paciente solo exaltará aspectos positivos en ti sin siquiera conocerte, esto lo hace porque busca tu aprobación; así que no infles mucho ese ego, porque lo que está tratando ese paciente es manipularte para conseguir algo a cambio como

negociar contigo el alta hospitalaria, mayores tiempos de visita, medicamentos con efectos estimulantes, consumo de otros alimentos diferentes a la dieta establecida, etc.
Detalles que simplemente no puedes modificar porque la medicina sigue un lineamiento estricto para llegar a la resolución de la enfermedad.

Ahora si un paciente se rehusa a que lo examines, no forzes la situación, tu deber es ofrecerle el servicio de otro compañero para que cumpla esa función. No te angusties ni pienses que hiciste algo mal, si sabes que actuaste siempre bien; talvez ese paciente asocie en ti algo que no le gusta o le trae algún recuerdo traumático.
Esto puede pasar con las mujeres, que aveces desean ser examinadas solo por mujeres, por historias previas de abuso físico masculino. O también hay personas que le tienen miedo a rasgos físicos como la barba, porque en su pasado tuvieron un encuentro violento o traumático con una persona con esas características y no desean que un individuo parecido se les acerque. Son detalles mínimos, que para ti pueden ser insignificantes, pero no para tu paciente.

Procura que el respeto prevalezca en la relación, es decir el paciente no puede tratarte de amigo, hermano, niño o ponerte diminutivos. Aclarale que tú eres el médico y que él

es el paciente, y que la relación está fundamentada en la prestación de un servicio profesional enfocado al tratamiento de una patología.

No olvides ser tolerante, comprensivo y siempre indagar sobre el porqué de las actitudes y comportamientos del paciente, para así darle el manejo más completo posible.

Relaciones amorosas

¡Sé que estabas esperando este apartado! Sobretodo por la fama que se ha creado sobre la vida amorosa de los médicos. A lo cual debo decirte que desde mi perspectiva, dentro de la carrera como estudiante, efectivamente vas a tener varios amoríos, sobretodo por la amplia interacción con colegas de otras carreras y universidades.

Eso sí, ten cuidado con quien te relacionas, no vayas a caer en los errores de algunos estudiantes que conocí, que se involucraron demasiado en una relación y por rupturas amorosas suspendieron semestre o bajaron su nivel de compromiso académico. U otros que tuvieron parejas que eran inestables emocionalmente y demandaban mucho

tiempo, lo que directamente comprometía su tiempo de estudio y desempeño académico.
Para que esto no suceda debes conocerte a ti mismo y tener claro qué tipo de relación quieres, para que esta no le quite el foco a tus prioridades profesionales.

Esto es un factor bastante relevante, sobretodo si pretendes tener una relación seria, ya que por cuestiones de turnos y horarios, difícilmente verás a tu pareja y el tiempo libre que tendrás, lo usarás para estudiar los temas de la semana. Y bueno no puedo omitir, que la estabilidad de la relación también podrá verse afectada por la variedad tentaciones e insinuaciones que tendrás por cada servicio y clínica por la que pases.

Y hago la aclaración, no estoy en contra de las relaciones serias. Sin embargo si ese es tu estilo, te sugiero que encuentres personas que piensen igual a ti, para que no forzes emociones o conductas. Lo importante es que disfrutes y estés feliz con la otra persona. No que te sientas comprometido u oprimido a su voluntad.

Por otro lado siento que tienes la duda, si las aventuras amorosas que suceden dentro del hospital, como las que aparecen en las novelas o en las series de televisión

acontecen en la realidad... Bueno la respuesta es sí, aunque no es muy frecuente. Pero en los turnos de noche este tipo de sucesos se pueden presentar; ya que hay factores facilitantes tales como que el personal disponible en la noche es reducido, la mayoría de los pacientes están dormidos y el cuarto médico es de acceso exclusivo al médico y a quien éste deje entrar. Sin contar los que tienen aventuras en los múltiples entornos del hospital, como en el estacionamiento o en las salas de estudio.
En fin, es un acto riesgoso, ya que puede generar sanciones para los implicados. Pero que ¡pasa - pasa!

Otra pregunta que me hacen con frecuencia es ¿Existe el acoso? La respuesta es sí, existe sin importar el género ni la orientación sexual, sin importar la especialidad o el rango (sea interno, residente o especialista). Siempre encontrarás un personaje desinhibido (que en gran porcentaje son hombres), que acosa laboralmente o sexualmente a estudiantes, internos, residentes y hasta su equipo de trabajo. Depende de ti que exijas respeto y le pongas los límites al acosador.

Y por extraño que parezca, yo fui víctima de ese tipo de sucesos, como coqueteos o insinuaciones por parte de especialistas hombres.

Fue una experiencia bastante incomoda, ya que yo no comparto su orientación sexual; y más aún porque mi único interés en compartir con ese profesional son los fines académicos.

Por eso la postura adecuada que puedes adoptar en estas situaciones, es una actitud respetuosa y distante, dando de esta forma un mensaje indirecto de que no estás interesado en sus intenciones. Si no funciona puedes decirle de forma directa que no se equivoque y que evite sus actitudes seductoras contigo.

La respuesta nunca será agredir al otro de forma verbal o física.

En caso de persistencia por el acosador, denuncialo para que se impongan las sanciones necesarias.

Capítulo 10

¿Puedo trabajar mientras estudio medicina?

Como ya has oído hablar, existen personas que llevan una vida universitaria a la par de un trabajo de medio tiempo. Optando por un trabajo matutino y un pregrado nocturno. Sin embargo este no es el caso de la medicina, que por su extensa cantidad de temas, generalmente te demandará casi todo tu día para que puedas llevar un buen rendimiento.

En pocas palabras el único tiempo libre que tendrás, será el fin de semana; el cual ya estando en el hospital puede que deje de existir, porque probablemente te ajustarán turnos de fin de semana, que hacen parte de tu aprendizaje médico y que no son pagos.

A pesar de la apretada agenda de la carrera, puedes encontrar diversidad de formas para hacer un dinero extra. Aquí te contaré las que comúnmente veía.

La primera forma es vender tus apuntes, para esto los apuntes deben ser de muy buena calidad y bastante estéticos; se los puedes vender a tus compañeros de clase, o incluso puedes buscar paginas en linea que compran tus apuntes (Dato: estas páginas tienden a ser selectivas en cuanto al país en el que te encuentres, la universidad en la que estudies y la legibilidad de los apuntes).

La segunda forma es vender implementos requeridos en las prácticas, como las batas reciclables, tapabocas, gorros, guantes de látex; o hasta alimentos (¡Atención! este tipo de ventas no está permitido dentro de la mayoría de las universidades).

La tercera y más rentable de las formas es vender turnos, esto significa ofrecerle tus servicios a un compañero para hacerle el turno a cambio de dinero. Las tarifas dependen del rol que tengas, ya que no es lo mismo un turno como estudiante que como interno, y también depende la carga del turno, si es 12 o 24 horas. En los lugares en los que hice mis prácticas, las tarifas oscilaban entre 20 a 40 dólares para estudiantes y de 40 a 60 dólares para internos.
Eso sí, debes tener en cuenta tu cronograma y horarios, para que el turno no se cruce con tus clases u obligaciones en el hospital.

Porque también se pueden juntar dos jornadas, y terminarás haciendo un turno de noche de 12 horas, más otras 12 horas que sería tu jornada normal del día siguiente. Por eso debes ser estratégico para evitar el desgaste.

Y por último si eres un estudiante destacado, y tienes habilidades para la enseñanza puedes postularte como tutor estudiantil; la universidad te dará un salario según las tutorías que ofrezcas. Y por otro lado si no quieres dar tutorías en la universidad, puedes darlas de forma particular. Como el caso de un amigo que comenzó como tutor de anatomía para la universidad y en vacaciones ofrecía el servicio particular de asesorías en la materia. El cual fue toda una aventura, ya que tuvo que coordinar la disponibilidad del salón social de su conjunto residencial, acomodar el espacio de trabajo, diseñar un curso de varios módulos y finalmente hacer la entrega de un diploma que certificaba que el estudiante había completado el curso. Con su estrategia logró captar más de 15 integrantes por cada mes en el que ofreció el curso; obteniendo ganancias de más de 500 dólares por cada curso ofrecido.

En conclusión tendrás muchas opciones para hacer un dinero adicional, si es que lo necesitas. Solo debes ofrecer

un servicio o un producto con el que te sientas cómodo y que no interfiera con tus responsabilidades de la carrera.

RECOMENDACIONES FINALES

- La carrera de medicina es muy demandante, tendrás tanto frustraciones como alegrías, así que si en algún momento te sientes inestable, no dudes en pedir apoyo.
- Evita las sustancias psicoactivas porque limitarán tu desempeño.
- Aprovecha las plataformas virtuales, así evitarás cargar en tu maleta libros pesados que solo lastimarán tu espalda. Hoy en día hay cientos de páginas web donde puedes encontrar tus libros en formatos virtuales, lo cual es una opción eco amigable y práctica para tu día a día.
- En cuanto al transporte, además de los medios comunes como taxi, bus, metro, bicicleta y apps de transporte; pregunta si la universidad cuenta con sistemas de transporte asociados. En mi universidad por ejemplo habían contratos con empresas de buses, empresas de tren y con una app que permitía compartir tu carro con otros estudiantes en el trayecto a la universidad.
- La vestimenta puede variar según la universidad, algunas exigen uniforme, otras te permiten vestirte a tu

antojo. Sin embargo al llegar a los hospitales deberás ir con tu uniforme antifluidos; con el fin de que evites contaminar tu ropa, y que seas identificable para tus docentes y pacientes.

- Evita dar información personal a tus pacientes, ya que hay casos en los que los pacientes acosan al médico por redes sociales.
- Sé muy pulido con tu trabajo, y atento en el hospital; hay muchas personas que tienen los ojos puestos en los detalles, y ante cualquier falla querrán ganar dinero con esto. Es una tendencia bastante reprochable que se ha popularizado; la mejor defensa que tendrás como médico es la historia clínica. Solo ella puede defenderte de falsas acusaciones. Por eso el registro de cada conducta realizada al paciente, es mandatoria.
- No olvides que puedes complementar y actualizar tu conocimiento acudiendo a congresos o tomando cursos online. Lo cual también es un plus en tu currículum, más aún si te dan un certificado de participación.
- No lleves los problemas del hospital a tu casa ¡No dejes que el estrés domine tu vida! Crea soluciones y se dueño

de cada espacio. No dejes que factores de tu trabajo influyan en tu día a día con tus amigos o familia y viceversa.

- Estudia, lee, actualízate, solo así podrás ser un gran médico y brindar las mejores soluciones para tus pacientes.
- No olvides cargar una botella de agua contigo, sobre todo cuando estés en el hospital, que es donde estarás más activo. Mantente hidratado y tu cuerpo estará compensado.

Ahora es tu turno de empezar a escribir tu propia historia como Médico


¿LA MEDICINA
ES LO MIO?
UNA GUIA PARA LOS CURIOSOS
SEBASTIAN CANTOR

